Matthew **McKay** • Jeffrey **C. Wood** • Jeffrey **Brantley**

Manual Práctico de TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL

Ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de Mindfulness, Eficacia Interpersonal, Regulación Emocional y Tolerancia a la Angustia

biblioteca de psicología

Desclée De Brouwer

MATTHEW McKAY
JEFFREY C. WOOD
JEFFREY BRANTLEY

MANUAL PRÁCTICO DE TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL

Ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de Mindfulness, Eficacia Interpersonal, Regulación Emocional y Tolerancia a la Angustia

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
THE DIALECTICAL BEHAVIOUR THERAPY SKILLS WORKBOOK
Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Tolerance
© 2007 Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley
New Harbinger Publications, INC

Traducción: Ramiro J. Álvarez

© EDITORIAL Desclée De Brouwer, S.A., 2017
Henao, 6 – 48009 Bilbao

EditorialDesclee
@EdDesclee

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-2910-2
Depósito Legal: BI-425-2017
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Presentación.
Terapia Dialéctico Conductual: Visión general del tratamiento 11

1. Habilidades básicas de tolerancia al malestar 15

2. Habilidades avanzadas de tolerancia al malestar: Mejorar el momento 51

3. Habilidades básicas de mindfulness 97

4. Habilidades avanzadas de mindfulness 131

5. Explorar más a fondo las habilidades de mindfulness 177

6. Habilidades básicas de regulación emocional 189

7. Habilidades avanzadas de regulación emocional 241

8. Habilidades básicas de eficacia interpersonal 269

9. Habilidades avanzadas de eficacia interpersonal 293

10. Integrarlo todo 325

Referencias

Presentación. Terapia Dialéctico Conductual: Visión general del tratamiento

La Terapia Dialéctico Conductual, desarrollada por Marsha Linehan (1993a, 1993b), es extraordinariamente eficaz para ayudar a la gente a controlar las emociones arrolladoras. La investigación demuestra que la Terapia Dialéctico Conductual refuerza la capacidad de las personas para manejar la angustia sin perder el control ni actuar de forma destructiva.

Muchas personas luchan con emociones desbordantes. Es como si el mando del control de volumen estuviera girado hasta el tope de lo que pueden ser capaces de sentir. Cuando se enfadan o se sienten tristes o preocupadas, aparece como una gran ola impetuosa capaz de arrebatarlas.

Si en tu vida te has enfrentado a emociones arrolladoras, sabes de qué estamos hablando. Hay días en que los sentimientos te golpean con la fuerza de un *tsunami*. Y cuando eso ocurre, hace que tú –comprensiblemente– tengas miedo de sentir cualquier cosa porque no quieres ser arrastrado, arrollada, por tus emociones. El problema es que cuanto más te esfuerzas por eliminar tus emociones o por cerrarles la compuerta, más arrolladoras se pueden volver. Hablaremos de esto en los capítulos 6 y 7, sobre regulación emocional. Lo que importa saber ahora es que tratar de detener los sentimientos nunca da resultado.

Hay muchas investigaciones que indican que la tendencia a desarrollar emociones intensas y arrolladoras puede estar programada desde el nacimiento. Pero también puede depender mucho de traumas o abandono durante la infancia. Un trauma en momentos cruciales de nuestro desarrollo puede, literalmente, alterar nuestra estructura cerebral de modo que nos haga más vulnerables a emociones negativas intensas. Sin embargo, el hecho de que la tendencia a las emociones intensas suela estar enraizada en aspectos genéticos o en traumas, no significa que constituya un problema insuperable. Miles de personas han utilizado estas habilidades que vas a aprender en este libro para conseguir un mejor control emocional. Ellas han cambiado sus vidas y tú también puedes lograrlo.

Entonces, ¿qué son esas habilidades y cómo te van a ayudar? La Terapia Dialéctico Conductual enseña cuatro habilidades fundamentales que pueden reducir las dimensiones del oleaje emocional para ayudarte a que mantengas tu equilibrio cuando esas emociones te arrollen.

1. La *tolerancia al malestar* te ayudará a enfrentarte más eficazmente a acontecimientos dolorosos fortaleciendo tu resiliencia y proporcionándote nuevos medios de amortiguar los efectos de las circunstancias adversas.
2. La *atención consciente* (*mindfulness*) te ayudará a experimentar más plenamente el presente al mismo tiempo que a centrarte menos en las experiencias dolorosas del pasado o en las posibilidades amenazadoras del futuro. El mindfulness te proporcionará también herramientas para superar los juicios negativos habituales sobre ti mismo, sobre ti misma, y sobre los demás.
3. Las destrezas de *regulación emocional* te ayudan a reconocer con mayor claridad lo que sientes y, de ese modo, a observar cada emoción sin sentirte abrumada, desbordado, por ella. El objetivo es modular tus sentimientos sin que te comportes reactivamente de un modo destructivo.
4. La *eficacia interpersonal* te brinda nuevas herramientas para expresar tus creencias y necesidades, establecer límites y negociar soluciones a los problemas, al tiempo de proteger tus relaciones y tratar a los demás con respeto.

Este libro está estructurado para facilitar el aprendizaje. Cada una de las habilidades clave se aborda en dos capítulos –básico y avanzado– excepto la habilidad de mindfulness, que cuenta con un tercer capítulo, aún más avanzado. Los capítulos sobre habilidades básicas enseñan los conceptos necesarios, identifican los componentes de la nueva destreza y te guían por los primeros pasos de la adquisición de cada habilidad. Los capítulos avanzados te llevan a través de los restantes componentes de la habilidad, consolidando un nivel tras otro. Habrá ejemplos para aclarar cada paso así como valoraciones, ejercicios y hojas de anotación que te ayuden a que practiques cada cosa que aprendas. Luego, en el último capítulo, "Integrarlo todo", aprenderás a integrar todas esas destrezas para convertirlas en una parte normal de tu vida.

El *Manual práctico de Terapia Dialéctico Conductual* está escrito para que el aprendizaje te resulte sencillo. La parte más difícil va a ser que tú te comprometas a *hacer* los ejercicios y a poner en práctica tus nuevas técnicas. Nada va a cambiar solo por el hecho de que lo leas. Las palabras de estas páginas no van a tener impacto en tu vida a menos que tú lleves a cabo –mediante tu conducta– las nuevas técnicas y estrategias que vas a aprender aquí. De manera que ahora es un buen momento para que pienses por qué estás leyendo este libro y qué es lo que quieres cambiar. Justo aquí, en esta página, anota tres formas habituales de reaccionar frente a tus emociones que quieras cambiar. En otras palabras, ¿qué tres cosas haces cuando te sientes incómodo o abrumada, que son perjudiciales y que tú te comprometes a sustituir por otras formas mejores de enfrentarte a las situaciones?

1. _____
2. _____
3. _____

Para quién es este libro

El *Manual práctico de Terapia Dialéctico Conductual* está pensado para dos tipos de público. El primero lo constituyen las personas que están en una terapia dialéctico conductual (ya sea de grupo o individual) y necesiten un libro de ejercicios que les ayude a aprender las cuatro destrezas clave. También escribimos este libro para que pudiera ser utilizado independientemente por *cualquiera* que se enfrente a sentimientos arrolladores. Todas las herramientas están aquí para conseguir cambios significativos en nuestra capacidad de control emocional. Dicho esto, si estás leyendo este libro por tu cuenta y ves que te está resultando difícil poner en práctica las nuevas tácticas, te recomendamos encarecidamente que busques los servicios de un terapeuta dialéctico conductual cualificado.

Hay esperanza

La vida es dura. Ya lo sabes bien. Pero no estás atrapado ni indefensa en tu lucha con tus emociones. Puedes albergar la esperanza, si realmente te tomas el trabajo de poner en práctica estas destrezas, de que tu manera de reaccionar frente a tus sentimientos cambie. Eso es porque –independientemente de cuestiones genéticas o de sufrimiento en etapas tempranas– las destrezas clave que vas a aprender pueden influir en el resultado de cada conflicto y de cada situación de malestar y pueden, literalmente, alterar el curso de tus relaciones. Hay razón para la esperanza. Todo lo que tienes que hacer es volver la hoja y comenzar. Luego, continuar trabajando en ello.

1 Habilidades básicas de tolerancia al malestar

Habilidades de tolerancia al malestar: ¿qué son?

En algún momento de nuestras vidas, todos nos hemos enfrentado a la angustia y al dolor. Ya sea físico, como la picadura de una abeja o un brazo roto, o emocional, como la tristeza o la ira. En ambos casos, el dolor suele ser inevitable e impredecible. Uno no puede anticipar siempre cuándo lo va a picar la abeja ni cuándo alguna cosa lo va a poner triste. En general, lo mejor que se puede hacer es utilizar las técnicas de afrontamiento de que se dispone y esperar que den resultado.

Pero para algunas personas, el dolor físico y emocional resulta más intenso y le afecta con más frecuencia que al resto de la gente. Su dolor surge más rápido y se experimenta como una ola arrolladora. Muchas veces, parece que esas situaciones no van a acabar nunca y la gente que las experimenta no sabe cómo enfrentarse a la gravedad de su dolor. A efectos de este libro, a este tipo de problema le vamos a llamar *emociones arrolladoras*. (Pero recuerda: el dolor físico y el emocional suelen ocurrir juntos).

La gente que lucha con emociones arrolladoras suele hacer frente a su dolor de formas muy insanas y muy poco efectivas porque no sabe qué otra cosa puede hacer. Es comprensible. Cuando una

persona está sufriendo emocionalmente, es difícil ser racional y pensar en una buena solución. Sin embargo, muchas de las estrategias de afrontamiento utilizadas por la gente con emociones arrolladoras solo sirven para agravar su problema.

Veamos una lista de las estrategias de afrontamiento utilizadas por la gente con este tipo de problema. Marca (✓) las que tú utilices para enfrentarte a tus situaciones de estrés:

____ Te pasas mucho tiempo pensando en los sufrimientos, errores y problemas del pasado.

____ Te pones ansioso o ansiosa preocupándote por posibles futuros sufrimientos, errores y problemas.

____ Te aíslas de la gente y evitas las situaciones estresantes.

____ Te embotas recurriendo al alcohol o a drogas.

____ Descargas tus sentimientos sobre los demás mostrándote excesivamente enfadado o enfadada con ellos o intentando controlarlos.

____ Realizas conductas peligrosas tales como cortarte, golpearte, pincharte o quemarte o tirarte del pelo.

____ Realizas actividades sexuales poco seguras tales como tener sexo con desconocidos o tener relaciones sexuales frecuentes sin protección.

____ Evitas tratar las causas de tus problemas, tales como una relación abusiva o disfuncional.

____ Utilizas la comida para castigarte y controlarte a ti misma, a ti mismo, comiendo demasiado o no comiendo nada o vomitando lo que comes.

____ Intentas suicidarte o realizas actividades de alto riesgo, como conducir descuidadamente o tomar cantidades peligrosas de alcohol o drogas.

____ Evitas actividades agradables, como reuniones sociales y ejercicio, tal vez porque piensas que no mereces sentirte mejor.

____ Te rindes a tu dolor y te resignas a vivir una vida infeliz e insatisfactoria.

Todas estas estrategias son sendas que conducen a un dolor emocional todavía más profundo porque aún las estrategias que ofrecen un alivio temporal solo terminan provocando más sufrimiento en el futuro. Utiliza la hoja de anotaciones de "Coste de las Estrategias Autodestructivas de Afrontamiento" para comprobar de qué manera ocurre esto. Date cuenta de las estrategias que utilizas así como de su coste y, luego, añade cualquier coste adicional que se te ocurra. Al final de la hoja de anotaciones, puedes añadir cualquier estrategia personal que no esté incluida, así como el coste que conlleva.

COSTE DE LAS ESTRATEGIAS AUTODESTRUCTIVAS DE AFRONTAMIENTO	
Estrategia autodestructiva de afrontamiento	**Posibles costes**
1. Te pasas mucho tiempo pensando en el sufrimiento, errores y problemas del pasado.	Pérdida de cosas buena que podrían ocurrir ahora y, luego, lamentar también esas cosas; depresión por el pasado. Otros: _____ _____
2. Te pones ansioso/a por posibles futuros sufrimientos, errores y problemas.	Pérdida de cosas buenas que podrían ocurrir ahora; ansiedad por el futuro. Otros: _____ _____
3. Te aíslas a ti mismo/a para evitar un posible sufrimiento.	Pasar más tiempo solo/a y, como resultado, sentirte aún más deprimido/a. Otros: _____ _____
4. Utilizas alcohol y drogas para anularte a ti mismo/a.	Adicción; pérdida de dinero; problemas en el trabajo; problemas legales; problemas de relación; repercusión en la salud. Otros: _____ _____
5. Descargas tus sentimientos negativos sobre los demás.	Pérdida de amigos, de relaciones románticas y de miembros de la familia; los demás te evitan; soledad; sentirte mal por herir a otras personas; consecuencias legales por tus actividades. Otros: _____ _____
6. Te metes en comportamientos peligrosos como cortarte, arrancarte el pelo y automutilación.	Posibilidad de muerte; infección; cicatrices; desfiguramiento; vergüenza; dolor físico. Otros: _____ _____
7. Te implicas en actividades sexuales inseguras, como sexo sin protección o sexo frecuente con desconocidos.	Enfermedades de transmisión sexual, algunas con riesgo de muerte; embarazo; vergüenza; bochorno. Otros: _____ _____

8. Evitas enfrentarte a las causas de tus problemas	Soportar relaciones destructivas; quemarte haciendo cosas para otros; no ver cumplida ninguna de tus necesidades; depresión. Otros: _____ _____
9. Comes demasiado, restringes lo que comes o vomitas lo que ingieres.	Aumento de peso; anorexia; bulimia; consecuencias para la salud; tratamiento médico; bochorno, vergüenza; depresión. Otros: _____ _____
10. Has intentando suicidarte o te has metido en otras actividades de consecuencias casi fatales.	Posible muerte; hospitalización; bochorno; vergüenza; depresión; complicaciones médicas a largo plazo. Otros: _____ _____
11. Evitas actividades agradables, como acontecimientos sociales y ejercicio	Falta de disfrute; falta de ejercicio; depresión; vergüenza; aislamiento. Otros: _____ _____
12. Te rindes a tu sufrimiento y vives una vida insatisfactoria.	Mucho dolor y angustia; lamentaciones por tu vida; depresión. Otros: _____ _____
13.	
14.	

Los costes de estas estrategias autodestructivas están claros. Todos ellos te llevan a que tu dolor se prolongue en un sufrimiento a largo plazo. Recuerda: a veces, no es posible evitar el dolor pero muchas veces sí se puede evitar el sufrimiento.

Imagina, por ejemplo, una discusión entre amigas, María y Sandra. Para María que no tiene emociones arrolladoras, la discusión fue, en principio, dolorosa. Pero después de unas horas empezó a darse cuenta de que tanto ella como Sandra tenían la culpa de haber discutido. Así que, al día siguiente, María ya no estaba molesta ni enfadada con Sandra. Pero Sandra, que lucha con emociones arrolladoras, siguió dándole vueltas a la discusión en su cabeza una y otra vez, durante tres días. Recordaba cada palabra y cada gesto como un insulto de María. Así que, la siguiente vez, tres días más tarde, Sandra todavía estaba enfadada y empezó otra vez la discusión justo donde la habían dejado. Las dos mujeres sintieron el dolor inicial de la riña pero solo sufrió Sandra. Claramente, Sandra llevó consigo su dolor emocional durante días, lo que convirtió su vida en una lucha mayor. Aunque no siempre podemos controlar el dolor en nuestras vidas, sí que podemos controlar la cantidad de sufrimiento que experimentamos como respuesta a ese dolor.

Pare evitar este tipo de sufrimiento a largo plazo, los capítulos 1 y 2 te enseñarán *habilidades de tolerancia al malestar.* Estas técnicas te ayudarán a soportar y hacer frente a tu malestar de una forma nueva y más saludable de manera que no te arrastre al sufrimiento. El nuevo plan esbozado en estos en dos capítulos te enseñará a "distraerte, relajarte y afrontar".

Sobre este capítulo

Las primeras técnicas de tolerancia frente al malestar que vas a aprender en este capítulo te van a ayudar a distraerte de situaciones que te estén causando un sufrimiento emocional. Las destrezas de distracción son importantes porque (1) pueden evitar temporalmente que pienses en tu sufrimiento y, como resultado, (2) te dan tiempo para que encuentres una respuesta de afrontamiento adecuada.

¿Recuerdas cómo cargó Sandra con su dolor durante tres días? Ella no podía dejar de pensar en su discusión con María. La distracción te puede ayudar a soltar el dolor ayudándote a pensar en otra cosa. La distracción también te proporciona tiempo para que tus emociones puedan serenarse antes de que emprendas la acción para enfrentarte a la situación angustiante.

Sin embargo, no confundas distracción con evitación. Cuando evitas una situación angustiante, decides no enfrentarte a ella. Pero cuando te distraes de una situación angustiante, sigues intentando hacerle frente en el futuro, una vez que tus emociones se hayan calmado hasta un nivel tolerable.

El segundo grupo de destrezas de tolerancia frente a la angustia que vas a aprender en este capítulo son técnicas de autotranquilización (Johnson, 1985; Linehan, 1993b). Muchas veces es necesario que uno se tranquilice antes de enfrentarse a la propia angustia porque las emociones podrían estar demasiado "caldeadas". Mucha gente con emociones arrolladoras siente pánico cuando se enfrenta a una discusión, un rechazo, un fallo u otra situación dolorosa. Antes de que puedas encarar esos problemas con tus nuevas habilidades de regulación emocional (capítulos 6 y 7) o con tus nuevas destrezas de eficacia interpersonal (capítulos 8 y 9), va a ser conveniente que te tranquilices a ti misma, a ti mismo, para recuperar tu energía. En situaciones de este tipo, las habilidades de tolerancia son comparables al hecho de llenar el depósito de gasolina de tu coche para que puedas seguir la marcha. La autotranquilización pretende aportarte una carga de paz y alivio de tu sufrimiento para que puedas proyectar lo que vas a hacer a continuación.

Las destrezas de autotranquilización también cumplen otra función: Te van a ayudar a que te trates a ti mismo, a ti misma, de forma compasiva. Mucha gente con emociones arrolladoras ha sufrido abusos o abandono en la infancia. Como resultado, ha aprendido más a hacerse daño que a ayudarse a sí misma. El segundo propósito de las habilidades de autotranquilización, por lo tanto, es enseñarte a que te trates con amabilidad y cariño.

Como utilizar este capítulo

A medida que lees los siguientes grupos de habilidades, señala las que te sean útiles. Esto te ayudará a hacerte un plan de distracción para emergencias cuando llegues al final de este capítulo. También verás cómo hacer una lista de técnicas de relajación que te ayude a tranquilizarte, tanto en casa como cuando estés fuera. Luego, en el capítulo siguiente, aprenderás más habilidades avanzadas de tolerancia al malestar.

Aceptación radical

El fortalecimiento de tu capacidad para tolerar el sufrimiento empieza con un cambio en tu actitud. Vas a necesitar algo llamado *aceptación radical* (Linehan, 1993a). Se trata de una nueva forma de considerar tu vida. En el próximo capítulo se te brindarán algunas preguntas para ayudarte a examinar tu experiencia en el uso de la aceptación radical. Pero, de momento, bastará con que examinemos este concepto brevemente.

Por lo general, cuando una persona está sufriendo, su primera reacción es enfadarse, incomodarse o culpar a alguien como causa de su malestar. Pero, desgraciadamente, culpes a quien culpes de tu sufrimiento, tu dolor continúa activo y tú sigues sufriendo. De hecho, en algunos casos, cuanto más te enfades, peor vas a sentir tu malestar (Greenwood, Thurston, Rumble, Waters y Keefe, 2003; Kerns, Rosenberg y Jacob, 1994).

Enfadarse o molestarse por una situación también nos impide ver lo que está ocurriendo en realidad. ¿Has oído alguna vez la expresión "estar ciego de ira"? Eso es lo que les suele suceder a las personas con emociones arrolladoras. Censurarse a uno mismo continuamente o ser demasiado crítico en una situación es como llevar puestas gafas de sol oscuras en un lugar cerrado. Al hacerlo, te estás perdiendo los detalles y no estás viendo las cosas como son realmente. Al enfadarte y pensar que determinada situación no

debería haber ocurrido, estás perdiendo de vista que, *de hecho,* ha ocurrido y que tienes que enfrentarte a ella.

Ser demasiado crítico o crítica sobre una situación te impide que hagas nada para cambiar esa situación. No se puede cambiar el pasado. Y si pasas tu tiempo luchando con el pasado –imaginando que tu ira va a cambiar el resultado de algo que ya ha ocurrido– te vas a quedar paralizado, indefensa. En consecuencia, nada va a mejorar.

Entonces, para repasar: ser demasiado crítico, demasiado crítica, con una situación o con uno mismo, por lo general, da como resultado más dolor, pérdida de detalles y parálisis. Evidentemente, enfadarse, molestarse o criticar no mejora la situación. De modo que, ¿qué otra cosa puedes hacer?

La otra opción que sugiere la aceptación radical consiste en que reconozcas tu situación actual, sea la que sea, sin juzgar los acontecimientos ni criticarte. En vez de eso, intenta reconocer que tu situación actual existe debido a una larga cadena de acontecimientos que empezaron en el pasado. Por ejemplo, hace algún tiempo, tú (u otra persona) pensaste que necesitabas ayuda para el sufrimiento emocional que estabas experimentando. Entonces, unos días más tarde, entraste en una librería y compraste este libro. Ahora, hoy, pensaste leer este capítulo y, finalmente, te sentaste, abriste el libro y empezaste a leer. Ahora, has llegado a las palabras que ves aquí. Negar esta cadena de acontecimiento no va a cambiar lo que ya ha ocurrido. Intentar discutir este momento o decir que no debería ser, solo te lleva a un sufrimiento mayor. Aceptación radical significa que te mires a ti misma, a ti mismo, y a la situación y que la veas tal como es en realidad.

Recuerda que aceptación radical no significa que perdones ni que estés de acuerdo con la conducta del resto de la gente. Lo que significa es que has dejado de intentar cambiar lo que ha ocurrido a base de enfadarte y culpar a la situación. Por ejemplo, si estás en una relación abusiva y necesitas dejarla, entonces déjala. No malgastes el tiempo ni sigas sufriendo culpándote a ti o a la otra persona. Eso no te va a ayudar. Redirige tu atención hacia lo que puedes hacer ahora. Eso te permitirá pensar con mayor claridad e imaginar un modo mejor de enfrentarte a tu sufrimiento.

Frases de afrontamiento de aceptación radical

Para ayudarte a empezar a utilizar la aceptación radical, muchas veces es útil utilizar una frase de superación que te lo recuerde. A continuación, hay algunos ejemplos y espacios para que hagas las tuyas propias. Señala (✓) las frases que quieras utilizar para recordarte a ti misma, a ti mismo, que deberías aceptar el momento presente y la cadena de acontecimientos que lo crearon. Luego, en el siguiente ejercicio, vas a empezar a utilizar las frases que tú elijas.

____ "Así es como tiene que ser".

____ "Todos los acontecimientos han conducido hasta aquí".

____ "No puedo cambiar lo que ya ha ocurrido".

____ "No tiene sentido luchar con el pasado".

____ "Luchar con el pasado solo me impide ver mi presente".

____ "El presente es el único momento sobre el que tengo control".

____ "Es una pérdida de tiempo luchar con lo que ya ha ocurrido".

____ "El momento presente es perfecto, aunque no me guste lo que está pasando".

____ "Este momento es, justamente, como tendría que ser, dado lo que ha ocurrido anteriormente".

____ "Este momento es el resultado de un millón de otras decisiones".

____ Otras ideas: _____

_____

Ejercicio: Aceptación Radical

Ahora, utilizando las frases de afrontamiento que has marcado, empieza a aceptar radicalmente distintos momento de tu vida sin juzgarlos. Naturalmente, te va a resultar difícil aceptar situaciones muy dolorosas, así que empieza con acontecimientos más pequeños. Aquí tienes algunos consejos: Marca (✓) los que estés dispuesto, dispuesta, a poner en práctica y añade cualquier idea que se te ocurra. Luego, utiliza las frases de afrontamiento para aceptar radicalmente la situación sin juzgar ni ser crítico.

____ Lee una historia polémica en el periódico sin juzgar lo que ha ocurrido.

____ La próxima vez que te quedes atrapado/a en un atasco de tráfico, espera sin mostrarte crítico/a.

____ Mira las noticias del mundo en televisión sin criticar lo que ha ocurrido.

____ Escucha un reportaje o un comentario político en la radio sin juzgar.

____ Recuerda un suceso que no sea desagradable que te haya ocurrido hace muchos años y utiliza la aceptación radical para recordar el acontecimiento sin juzgarlo.

____ Otras ideas: _____

_____

Distráete frente a comportamientos autodestructivos

Uno de los propósitos más importantes de la Terapia Dialéctico Conductual es ayudarte a que dejes de realizar conductas autodestructivas tales como cortarte, quemarte, arañarte y mutilarte (Linehan, 1993a). Nadie puede negar la cantidad de dolor que tienes cuando llevas a cabo alguna de esas conductas. Algunas personas con emociones arrolladoras dicen que el provocarse daño a sí mismas las alivia temporalmente de parte del dolor que están sintiendo. Puede que sea verdad, pero también es verdad que esas acciones pueden causar importantes daños permanentes e incluso la muerte si se llevan a un extremo.

Piensa en el dolor que ya has experimentado a lo largo de tu vida. Piensa en toda la gente que te ha hecho daño ya sea física, sexual, emocional o verbalmente. ¿Tiene sentido que sigas haciéndote sufrir aún más en el presente? ¿No tiene más sentido que empieces a sanarte a ti y a tus heridas? Si realmente te quieres recuperar del dolor que ya has sufrido, el primer paso que debes dar será dejar esas conductas autodestructivas. Puede que resulte muy duro. Podrías tener adicción al torrente de analgésicos naturales llamados *endorfinas* que se liberan cuando te infliges un daño. Sin embargo, ese tipo de acciones autodestructivas son muy peligrosas y, desde luego, se merecen tu máximo esfuerzo para que las controles.

Ejercicio: Distráete frente a conductas autodestructivas

Aquí tienes algunas acciones más seguras que puedes utilizar para distraerte frente a tus emociones y pensamientos autodestructivos. Marca (✓) las que estés dispuesta o dispuesto a poner en práctica y, luego, añade otras actividades saludables e inocuas que se te ocurran:

_____ En vez de hacerte daño, toma un cubito de hielo en la mano y apriétalo. La sensación de frío es entumecedora y muy distractiva.

____ Escribe sobre tu cuerpo con un rotulador rojo en vez de cortarte. Señala justo donde te gustaría cortarte. Utiliza pintura roja o laca de uñas para imitar el sangrado. Luego márcate puntos de sutura con un rotulador negro. Si quieres hacerlo aún más entretenido, aprieta, al mismo tiempo, un cubito de hielo en la otra mano.

____ Date un "latigazo" en la muñeca con una goma elástica cada vez que tengas ganas de hacerte daño. Resulta bastante doloroso pero causa mucho menos daño permanente que cortarse, quemarse o mutilarse uno mismo.

____ Clávate las uñas en el brazo, pero sin dañar la piel.

____ Dibuja las caras de la gente que odies sobre globos y, luego, explótalos.

____ Escribe cartas a la gente que odies o a la gente que te haya hecho daño. Cuéntales lo que te hicieron y diles que los odias. Luego, tira las cartas o guárdalas para más adelante.

____ Lanza contra la pared pelotas de gomaespuma, calcetines enrollados o cojines, lo más fuerte que puedas.

____ Grita lo más que puedas contra una almohada o en algún lugar en el que no llames la atención de otras personas, como en un concierto o dentro del coche.

____ Clava alfileres en un muñeco de vudú en vez de hacerte daño a ti misma, a ti mismo. Puedes hacer un muñeco de vudú con calcetines enrollados o con una pelota de gomaespuma y unos

rotuladores. O te lo puedes comprar en una tienda donde los vendan ya preparados para clavarles alfileres. Cómprate uno que sea blando y fácil de pinchar.

____ Llora. A veces, la gente hace otras cosas en vez de llorar porque tiene miedo de no poder parar si empieza a llorar. Eso no ocurre nunca. De hecho, la verdad es que llorar hace que uno se sienta mejor porque libera hormonas del estrés.

____ Otras ideas saludables y no perjudiciales: _____

_____

_____

A continuación hay un ejemplo de utilización de acciones alternativas para distraerse de las emociones autodestructivas. Lucy, solía hacerse cortes cuando se sentía molesta o enfadada. Tenía docenas de cicatrices en sus muñecas y antebrazos. Utilizaba camisas de manga larga hasta en pleno verano porque sentía vergüenza cuando otra gente veía lo que se había hecho. Pero después de sacar algunas ideas de este libro de ejercicios, elaboró un plan de distracción. De ese modo, la siguiente vez que se sintió enfadada consigo misma y con ganas de hacerse un corte, miró su plan de acciones alternativas. Había anotado la idea de pintarse con un rotulador rojo. Trazó una línea justo donde se habría dado el corte. Incluso utilizó pintura roja para hacer el efecto de sangrado. Se pasó el resto del día con la marca en el brazo para recordarse lo triste y desbordada que se sentía. Pero, luego, antes de irse a dormir, pudo borrar la "cicatriz" y la "sangre" de su brazo a diferencia del resto de marcas de sus heridas permanentes.

Distráete con actividades agradables

A veces, hacer lo que a uno le apetece es la mejor manera de distraerse de las emociones dolorosas. Pero recuerda, para hacer esas actividades no tienes que esperar hasta que te sientas desbordado, abrumada, por emociones negativas. También ayuda llevar a cabo ese tipo de actividades de manera habitual. De hecho, deberías procurar hacer algo agradable cada día. El ejercicio es también especialmente importante porque no solo es bueno para tu salud física, en general, sino que, además, se ha demostrado que es un tratamiento eficaz para la depresión en algunos casos (Babyak et al., 2000). Además, el ejercicio hace que te sientas mejor casi al momento, al liberar en tu organismo unos analgésicos naturales que se denominan *endorfinas* (los mismos analgésicos que se liberan cuando te produces cortes).

A continuación, viene una lista de más de cien actividades agradables que puedes utilizar para distraerte.

La gran lista de actividades agradables

Marca (✓) las que estés dispuesto/a a poner en práctica y añade otras actividades que se te ocurran

___ Hablar con un amigo por teléfono.

___ Salir a visitar a un amigo.

___ Invitar a un amigo a venir a casa.

___ Mandar un mensaje a los amigos.

___ Organizar una fiesta

___ Ejercicio.

___ Hacer pesas.

___ Hacer yoga, *tai chi* o Pilates o buscar una clase para aprender.

___ Hacer estiramientos.

___ Dar un largo paseo por el parque o por algún sitio especial que sea tranquilo.

___ Salir a contemplar las nubes.

___ Hacer jogging.

___ Montar en bicicleta.

___ Hacer senderismo.

___ Hacer algo apasionante como surf, escalada, esquiar, paracaidismo, montar en moto hacer kayak, o aprender a hacer alguna de esas cosas.

___ Ir al campo de juego y unirse a algún partido o ver cómo juegan.

___ Ir a jugar a algo que puedas hacer sola/o si no hay nadie a mano, como baloncesto, bolos, balonmano, minigolf, billar o jugar al tenis contra una pared.

___ Que te den un masaje; esto también te puede ayudar a calmar tus emociones.

___ Preparar tu plato o comida favorito.

___ Cocinar una receta que no hayas hecho antes.

___ Ir a clase de cocina.

___ Salir a comer algo.

___ Salir a jugar con tu mascota.

___ Pedirle el perro a un amigo y llevarlo de paseo al parque.

___ Darse un baño.

___ Bañar a tu mascota.

___ Salir a observar pájaros y otros animales.

___ Buscar algo divertido que hacer, como leer un cómic.

___ Ver una película cómica (empezar a coleccionar películas cómicas para ver cuando te sientas desbordado/a por el dolor).

___ Ir al cine a ver qué están poniendo.

___ Ver la televisión.

___ Escuchar la radio.

___ Ir a algún acontecimiento deportivo, como un partido de baloncesto o de fútbol.

___ Jugar a algo con un amigo.

___ Hacer un solitario.

___ Jugar videojuegos

___ Chatear por Internet.

___ Visitar tus páginas Web favoritas.

___ Visitar páginas Web absurdas y empezar a hacer una lista de ellas.

___ Salir de casa, aunque sea para quedarte sentado/a fuera.

___ Dar un paseo en tu coche o darte una vuelta en un transporte público.

___ Planear un viaje a un lugar donde nunca antes hayas estado.

___ Dormir o echarte una siesta.

___ Comer chocolate (¡es bueno para ti!) o comer algo que realmente te guste.

___ Comer tu helado preferido.

___ Ir a un spa.

___ Ir a la biblioteca.

___ Ir a una librería a leer.

___ Ir a tomarte un café o un té a tu cafetería favorita.

___ Visitar un museo o una galería de arte en tu zona.

___ Ir a un mercado o al parque a ver a otras personas; intentar imaginar lo que están haciendo.

___ Rezar o meditar.

___ Ir a tu iglesia, sinagoga, templo u otro lugar de oración.

___ Unirte a un grupo de oración de tu localidad.

___ Escribir una carta a Dios.

___ Llamar a alguien de tu familia con quien no hayas hablado hace mucho tiempo.

___ Aprender un idioma nuevo.

___ Cantar o aprender a cantar.

___ Tocar un instrumento musical o aprender a tocarlo.

___ Escribir una canción

___ Crear tu propia página Web.

___ Crear tu propio blog.

___ Apuntarte a un servicio de citas por Internet.

___ Vender algo que no quieras por Internet.

___ Comprar algo por Internet.

___ Hacer un puzle con muchas piezas

___ Llamar al Teléfono de la Esperanza para hablar con alguien.

___ Ir de compras

___ Ir a cortarse el pelo.

___ Matricularte en un curso que te apetezca en una facultad, centro de adultos u online.

___ Leer tu libro, revista, periódico o poema favorito.

___ Leer una revista de cotilleo sobre gente famosa.

___ Escribir una carta a un amigo o a un miembro de tu familia.

___ Escribir cosas que te gusten sobre ti mismo/a, en un dibujo de tu cuerpo o pintarlas sobre una fotografía tuya.

___ Escribir un poema, historia, película u obra de teatro sobre tu vida o la vida de otra persona.

___ Escribir en tu diario lo que te ha pasado hoy.

___ Escribirte una carta de amor a ti misma/o cuando te sientas bien y llevarla contigo para leerla cuando te sientas mal.

___ Hacer una lista de diez cosas que se te dan bien o que te gustan de ti mismo/a y guardarla para leerla cuando te sientas mal.

___ Escuchar música optimista, alegre (empezar a coleccionar canciones alegres para cuando te sientas abrumado/a.

___ Poner música fuerte y bailar en tu habitación.

___ Aprenderte de memoria párrafos de tu película, obra o canción favorita.

___ Hacer una película o video con tu videocámara.

___ Hacer fotografías.

___ Unirte a un grupo para hablar en público y escribir un discurso.

___ Participar en un grupo de teatro local.

___ Cantar en un coro local.

___ Unirte a un club

___ Cultivar un jardín

___ Darte un baño de burbujas o una ducha

___ Hacer algún arreglo en tu coche, camión, moto o bicicleta

___ Pintar un cuadro.

___ Pintar un cuadro con un pincel o con los dedos.

___ Masturbarte.

___ Tener sexo con alguien que te importe.

___ Hacer una lista de gente que admiras y a la que te gustaría parecerte. Puede ser un personaje histórico real o ficticio. Describe lo que admiras de esa gente.

___ Escribir una historia sobre la cosa más absurda, divertida o sexy que te haya sucedido.

___ Hacer una lista de diez cosas que te gustaría hacer antes de morir.

___ Hacer una lista de diez personas famosas con las que te gustaría tener sexo antes de morir.

___ Escribir una carta a alguien que haya hecho que tu vida sea mejor y explícale por qué (no tienes que enviar la carta si no quieres)

___ Hacer tu propia lista de actividades agradables

___ Otras ideas: _____
_____

Aquí tienes un ejemplo de utilización de actividades agradables para distraerse. Karen se sentía sola y no tenía nada que hacer. Cuando se sentaba a solas en casa, empezaba a pensar en lo sola que había estado toda su vida y en todo el daño que le había hecho su padre durante su desarrollo. Inmediatamente, Karen se sentía abrumada con emociones muy dolorosas. De hecho, los recuerdos también le desencadenaban dolor físico en los hombros. Karen se ponía a gritar y no sabía qué hacer. Afortunadamente, recordaba el plan de distracción que había creado. El ejercicio era también una importante herramienta para Karen, así que se iba a dar un largo paseo por el parque mientras escuchaba su música favorita. La actividad no borraba sus recuerdos ni hacía desaparecer del todo su dolor, pero el largo paseo la tranquilizaba y le evitaba sentirse desbordada por la tristeza.

Distraerse prestando atención a otra persona

Otra manera muy buena de distraerse del propio dolor consiste en prestar atención a otra persona. Aquí hay algunos ejemplos. Marca (✓) los que estés dispuesto o dispuesta a poner en práctica y, luego, añade cualquier otra actividad que se te ocurra.

____ *Haz algo por otra persona.* Llama a tus amigos y pregúntales si necesitan ayuda en alguna cosa, como en alguna tarea, ir a comprar a la tienda o a hacer la limpieza de casa. Pregunta a tus padres, abuelos o hermanos si los puedes ayudar en algo. Diles que estás aburrido o aburrida y que estás deseando hacer algo. Llama a alguien que conozcas y ofrécete a prepararle la comida. Sal y da dinero a la primera persona necesitada que veas. Si puedes prever por anticipado cuándo vas a tener momentos como estos cuando estés abrumado o desbordada por el dolor, llama al comedor social, albergue de transeúntes u organización de voluntarios de tu zona. Planifica participar en actividades que ayuden a otras personas. Únete a un grupo de actividades políticas, a un grupo ecologista o a otra organización local e implícate en la ayuda de otras personas.

____ *Desvía tu atención de ti mismo, de ti misma.* Ve a un comercio, a unos grandes almacenes, a una librería o a un parque que tengas a mano. Simplemente, siéntate y mira a la gente o camina a su alrededor. Mira lo que hace. Observa cómo visten. Escucha sus conversaciones. Cuenta el número de botones que llevan en la camisa. Observa todos los detalles que puedas de esas personas. Cuenta el número de personas con ojos azules y el de personas con ojos oscuros. Cuando tu pensamiento regrese a tu sufrimiento, vuelve a centrarte en los detalles de la gente que estás observando.

____ *Piensa en alguien que te importe.* Lleva una foto de esas personas en tu cartera o en tu monedero. Podría ser tu marido, tu mujer, padre o madre, novio, novia, hijos o amigos, o podría ser alguien a quien admires, como la Madre Teresa, Gandhi, Jesús, el Dalai Lama, Ganesha, etc. Hasta podría ser una estrella de cine, un deportista o alguien a quien nunca hayas conocido. Entonces, cuando te sientas angustiado, angustiada, saca la foto e imagina una tranquila conversación sanadora que te gustaría tener con esa persona si pudieras hablar con ella en ese momento en el que te estás sintiendo vulnerable. ¿Qué te dirían que pudiera ayudarte a sentirte mejor? Imagínalos dirigiéndote esas palabras.

____ Otras ideas: _____

_____

A continuación hay un ejemplo de cómo distraerse prestando atención a otra persona. Louis se enfadó por una pelea que tuvo con su novio, Roger. Inmediatamente, Louis se vio abrumado de tristeza cuando empezó a recordar todas las peleas anteriores que Roger y él habían tenido en el pasado. Louis fue a su escritorio, donde guardaba una foto de su madre. Se sentó y empezó a hablar con su madre como si ella estuviera allí, con él. Le pidió fuerza y consejo para manejar la situación con Roger. Luego, imaginó lo que ella le diría y empezó a sentirse mejor Más tarde, cuando fue capaz de pensar con más claridad, volvió a centrarse en lo que necesitaba hacer ese día.

Distrae tus pensamientos

El cerebro humano es una máquina maravillosa de producción de pensamientos. Le da la vuelta a un millón de pensamientos al día. La mayoría de las veces, esto hace que nuestras vidas sean más fáciles. Pero, lamentablemente, no podemos controlar totalmente lo que piensa nuestro cerebro. Veamos un ejemplo. Imagina una imagen de tu personaje favorito de dibujos animados, como *Bugs Bunny*, *Snoopy*, *Superman*, o el que sea. Cierra los ojos y, con los ojos de tu mente, ve a tu personaje con todo detalle. Recuerda exactamente cómo es. Piensa en ese personaje durante unos quince segundos. ¿Lo tienes? Ahora, durante los próximos treinta segundos, procura no pensar en ese personaje. Intenta bloquear a ese personaje en tus pensamientos. Pero sé honesto contigo mismo y date cuenta de cuántas veces vuelve ese personaje a tus pensamientos. Es imposible no pensar en el personaje. De hecho, cuanto más intentes no pensar en él, más fuerza le das a la imagen y más sigue tu cerebro metiéndolo en tus pensamientos. Es casi como si cuanto más intentas olvidar algo, más se empeñara tu cerebro en recordártelo. Por eso es por lo que resulta imposible que te obligues a ti misma, a ti mismo, a olvidar algo que te haya pasado. Es también por lo que no puedes, sencillamente, obligarte a librarte de emociones que no quieras.

De manera que, en vez de empeñarte en olvidar un recuerdo o un pensamiento, intenta distraer tus pensamientos con otros recuerdos o imágenes creativas. He aquí algunos ejemplos. Marca (✓) los que estés dispuesto o dispuesta a poner en práctica y añade cualquier otra cosa que se te ocurra:

___ Recordar acontecimientos de tu pasado que fueron agradables, alegres o emocionantes. Intenta recordar tantos detalles como puedas de esos recuerdos felices. ¿Qué hacías? ¿Con quién estabas? ¿Qué sucedía?

___ Imagina pensamientos eróticos que te estimulen. Inventa fantasías sexuales que te incluyan a ti y a alguien a quien conozcas o te gustaría conocer. Intenta imaginarlo con tantos detalles como puedas. ¿Qué sucede que es tan estimulante?

____ Mira hacia fuera, al mundo natural que te rodea. Observa las flores, árboles, cielo y paisaje tan cerca como puedas. Observa cualquier animal que esté por ahí. Escucha el sonido que hace. O, si vives en una ciudad sin demasiada naturaleza a tu alrededor, trata de observar lo mejor que puedas o bien cierra los ojos e imagina una escena que hayas observado en el pasado.

____ Imagínate como a un héroe o heroína corrigiendo algún acontecimiento pasado o futuro de tu vida. ¿Cómo lo harías? ¿Qué te diría la gente?

____ Imagínate siendo alabado por alguien cuya opinión te importa. ¿Qué fue lo que hiciste? ¿Qué te dice esa persona? ¿Por qué te importa la opinión de esa persona?

____ Imagina que tu fantasía más descabellada se hace realidad. ¿Cómo sería? ¿Quién más estaría implicado? ¿Qué harías tú después?

____ Guarda contigo una copia de tu oración o de tu frase favorita. Luego, cuando te sientas angustiado, angustiada, sácala y léetela para ti. Imagina las palabras calmándote y serenándote. Utiliza alguna imagen (como una luz bajando del cielo o del universo) que te tranquilice mientras lees las palabras.

____ Otras ideas: _____

_____

Veamos un ejemplo de utilización de pensamientos distractores. Joel estaba en una mala relación que solía recordarle cómo lo había tratado su madre. Ella siempre lo estaba criticando y diciéndole que estaba equivocado. Cuando esos recuerdos lo abrumaban, Joel nunca sabía qué hacer. A veces, les gritaba a sus amigos o a quien tuviera alrededor. Pero después de crear un plan de distracción, Joel pensó en otras ideas. La siguiente vez que le vino un recuerdo de su madre regañándole, fue a su habitación a tumbarse. Luego, empezó a imaginarse a sí mismo, de niño, enfrentándose a su madre por su lenguaje abusivo. Le decía todas las cosas que le hubiera gustado haberle dicho, años atrás. Le decía que estaba equivocada y que debería dejar de criticarlo. Joel organizó los detalles de la fantasía para ajustarlos a cómo que le gustaría que hubiera ocurrido años

atrás. Después, poco a poco, se sintió mejor. Había escapado del círculo de dejar que sus emociones dolorosas lo sobrepasaran.

Distráete marchándote

A veces, lo mejor que puedes hacer es marcharte. Si estás en una situación muy dolorosa con alguien y reconoces que tus emociones te van a sobrepasar y que, posiblemente, van a poner la situación peor de lo que está, entonces, muchas veces, será mejor que te vayas. Recuerda, si ya estás abrumado por tus emociones, será más difícil para ti pensar en una solución positiva a tu problema. Tal vez sea mejor poner distancia entre la situación y tú para que tengas tiempo de serenar tus emociones y pensar qué hacer a continuación. Simplemente, aléjate si eso es lo mejor que puedes hacer. Será mejor que añadir leña al fuego emocional.

Aquí hay un ejemplo de marcharse para distraerse. Ana estaba en unos grandes almacenes comprando una blusa. Quería que una de las dependientas la ayudara a encontrar su talla pero aquella dependienta estaba ocupada con otros clientes. Ana esperó todo lo que pudo y siguió intentando llamar la atención de la dependienta pero no lo conseguía. Ana reconoció que se estaba poniendo enfadada muy rápidamente. Sentía ganas de rasgar la blusa al medio. No sabía qué otra cosa hacer. En el pasado, se hubiera quedado en la tienda y su enfado hubiera aumentado aún más, pero esta vez se acordó de salir. Salió de los almacenes, hizo unas compras en otros sitios y, más tarde, volvió a por la blusa, cuando la tienda estaba menos abarrotada y cuando ella notó que tenía un mayor control de sus actos.

Distraerse con tareas y quehaceres

Curiosamente, mucha gente no programa tiempo suficiente para ocuparse de sí misma o de su entorno vital. Como resultado, muchas tareas y quehaceres quedan sin terminar. Aquí tenemos, por lo tanto, una oportunidad perfecta para que hagas algo para ocuparte de ti y de tu entorno. La próxima vez que estés en una situación en la que tus emociones se vuelvan demasiado dolorosas, distráete temporal-

mente implicándote en alguna de las siguientes actividades. Marca (✓) aquellas que estés dispuesto a llevar a cabo y, luego, añade cualquier actividad que se te ocurra.

____ Fregar los platos.

____ Llamar por teléfono a gente con la que no has hablado últimamente pero no a alguien con quien estés enfadado o enfadada.

____ Limpiar tu habitación o tu casa o ayudar a un amigo con su limpieza o con su proyecto de jardinería.

____ Redecorar una habitación o, por lo menos, las paredes.

____ Organizar tus libros, CD, ordenador, etc.

____ Hacer un plan para conseguir un trabajo, si es que no tienes, o hacer un plan para conseguir un trabajo mejor.

____ Ir a la peluquería.

____ Hacerte la manicura, pedicura o ambas.

____ Hacerte dar un masaje.

____ Lavar el propio coche o el de otro.

____ Cortar el césped.

____ Limpiar el garaje.

____ Hacer la colada.

____ Hacer las tareas de casa.

____ Hacer las tareas que te hayas traído a casa del trabajo.

____ Limpiar los zapatos.

____ Limpiar las joyas.

____ Limpiar la bañera y, luego, darte un baño.

____ Regar las plantas o trabajar en el jardín.

____ Cocinar para ti y para los amigos.

____ Pagar las facturas.

____ Asistir a un grupo de apoyo, al estilo de Alcohólicos Anónimos, Jugadores Anónimos o similar.

____ Otras ideas: _____

_____

A continuación viene un ejemplo de cómo utilizar tareas y quehaceres para distraerse. Mike llamó a su novia Michelle para ir al cine. Michelle ya había hecho planes con sus amigas para hacer otras cosas. Mike se sintió terriblemente rechazado y abandonado. Empezó a gritarle a Michelle, que le colgó el teléfono. Eso hizo que Mike se sintiera aún peor. No sabía qué hacer. Pronto empezó a sentirse aturdido y confuso y sus emociones se volvieron muy violentas. Pero, esta vez, en lugar de volver a llamar a Michelle para seguir discutiendo, abrió su cartera y sacó el plan de distracción que había elaborado (y que tú también vas a elaborar al final de este capítulo). Él había anotado "cortarse el pelo" así que caminó un kilómetro y medio hasta su peluquero. Salir de casa le ayudó a serenar su furia y, cuando volvió a casa, se había tranquilizado lo bastante para llamar a Michelle para ver si iba a estar ocupada al día siguiente.

Distraerse contando

Contar es una habilidad sencilla que, realmente, puede mantener tu mente ocupada para ayudarte a que te centres en otra cosa distinta de tu dolor. He aquí unos ejemplos. Marca (✓) los que estés dispuesto o dispuesta a poner en práctica y, luego, añade cualquier otra actividad que se te ocurra:

____ *Contar respiraciones.* Siéntate en una silla cómoda, pon una mano sobre tu vientre y haz respiraciones lentas y suaves. Imagina que respiras con tu estómago en lugar de hacerlo con los pulmones. Siente tu vientre expandiéndose como un globo con cada inhalación. Empieza a contar tus respiraciones. Cuando, inevitablemente, empieces a pensar en lo que te esté provocando tu sufrimiento, vuelve a centrarte en contar respiraciones.

____ *Contar cualquier cosa.* Si estás demasiado centrado en tus emociones, simplemente, cuenta los sonidos que estés escuchando. Esto dirigirá tu atención fuera de ti. O intenta contar el número de coches que están pasando, el número de sensaciones que estás sintiendo o cualquier otra cosa que puedas enumerar, como las ramas de un árbol que estés viendo.

____ *Cuenta o resta de siete en siete.* Por ejemplo, empieza en cien y réstale siete. Luego, a esa respuesta quítale otros siete. Continúa así. Esta actividad, ciertamente, te distraerá de tus emociones porque requiere atención y concentración extra.

____ Otras ideas para contar: _____

_____

A continuación, tienes un ejemplo de utilización del conteo para distraerte. Dawn se sintió molesta porque su madre le pidió que le ayudara a poner la mesa para cenar. "Siempre me está diciendo lo que tengo que hacer", pensó Dawn. Podía sentir su irritación cada vez más intensa, así que se fue a su habitación y recordó que la última vez que le había pasado eso, el contar respiraciones la había ayudado a calmar sus emociones. Se sentó y lo hizo otra vez. Al cabo de diez minutos, se sintió más tranquila, así que volvió al comedor.

Organiza tu plan de distracción

Ahora, identifica las tácticas que estás dispuesta o dispuesto a utilizar la próxima vez que te encuentres en una situación que te ocasione sufrimiento y malestar. Esas técnicas que selecciones van a constituir tu plan de distracción. Recuerda, esos son los primeros pasos que vas a utilizar en tu plan para distraerte, relajarte y afrontar. Anota, a continuación, tus técnicas elegidas de distracción. Cuando lo hayas hecho, vuelve a escribirlas en una tarjeta de unos 8 x 12 centímetros, o en una nota autoadhesiva, para llevarlas contigo en tu cartera o monedero. Luego, la próxima vez que estés en una situación estresante, puedes sacar la tarjeta para recordarte tu plan de distracción.

Mi plan de distracción

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Relájate y tranquilízate

Ahora que ya has aprendido algunas formas saludables y efectivas de distraerte cuando te sientas arrollado, desbordada, por emociones dolorosas, vas a tener que aprender nuevas formas de ayudarte a tranquilizarte (Johnson, 1985, Linehan, 1993b). Recuerda, estas nuevas técnicas te van a brindar el paso siguiente de tu plan para distraerte, relajarte y afrontar. Las actividades de esta sección te ayudarán a relajarte. Luego, en próximos capítulos aprenderás habilidades específicas para hacer frente a situaciones problemáticas. Dichos aprendizajes incluyen habilidades de regulación emocional, habilidades de mindfulness y habilidades de eficacia interpersonal.

Aprender a relajarse a y tranquilizarse es muy importante por muchas razones. Cuando estás relajada, sereno, tu cuerpo se siente mejor. También funciona de una manera más saludable. En un estado de relajación, tu corazón late más lentamente y la presión sanguínea disminuye. Tu cuerpo no está en un estado de alerta constante, preparándose para hacer frente a una situación estresante o para escapar de ella. Como resultado, a tu cerebro le resulta más fácil pensar formas más saludables de hacer frente a tus problemas.

Aquí se incluyen algunas muestras de actividades de relajación y tranquilización que utilizan tus cinco sentidos de olfato, vista, oído, gusto y tacto. Estas actividades pretenden aportar un poco de paz a tu vida. Así que, si alguna de esas actividades no te ayuda a que te sientas relajado o hace que te sientas peor, no la hagas. Intenta alguna otra cosa. Y recuerda, cada cual es diferente. Por ejemplo, algunas personas se relajan más oyendo música mientras que otras se encontrarán con que lo que les da resultado es darse un baño caliente de burbujas. A medida que exploras esta lista, piensa en lo que a ti te resulta mejor y estate dispuesto a probar algo nuevo si te parece emocionante.

Tranquilízate utilizando tu olfato

El olfato es un sentido muy fuerte que, muchas veces, puede activar recuerdos y hacer que sientas de una forma determinada. Por lo tanto, es muy importante que identifiques los olores que te hacen sentir bien, no mal. Aquí hay algunas ideas. Marca (✓) las que estés dispuesto a poner en práctica y, luego, añade cualquier actividad que se te ocurra:

____ Encender velas perfumadas o incienso en tu habitación o en tu casa. Busca un aroma que te resulte agradable.

____ Utilizar aceites esenciales, perfume o colonia que hagan que te sientas feliz, confiada o confiado y sexy.

____ Recortar tarjetas perfumadas de revistas para llevarlas contigo en el bolso o la cartera.

____ Ir a lugares cuyo olor te resulte agradable, como panaderías o restaurantes.

____ Hacer tu propia comida que esté llena de olores, como galletas con chispas de chocolate.

____ Tumbarte en el parque de tu localidad y oler la hierba y los olores del ambiente.

____ Comprar flores recién cortadas o buscar flores en el vecindario.

____ Abrazar a alguien cuyo olor te tranquilice.

____ Otras ideas: _____

_____

Tranquilízate utilizando tu sentido de la vista

La vista es muy importante para los humanos. De hecho, una gran proporción de nuestro cerebro está dedicada solo a nuestro sentido de la vista. Las cosas a las que miras, muchas veces, pueden tener efectos muy intensos sobre ti, para bien o para mal. Por eso es importante encontrar imágenes que te produzcan un efecto muy tranquilizador. Y en esto, como siempre, cada cual tiene sus propios gustos y preferencias. A continuación aparecen algunas ideas. Marca (✓) las que estés dispuesto a poner en práctica y, luego, añade cualquier otra actividad que se te ocurra.

____ Hojear revistas y libros para cortar dibujos que te gusten. Haz un collage con ellos para colgar en tu pared o para guardarte algunos en tu bolso o cartera.

____ Encontrar un lugar cuya vista te resulte relajante, como un parque o un museo. O encontrar una foto de un lugar cuya vista te resulte tranquilizadora, como un atardecer en el mar.

____ Ir a la librería y buscar una colección de fotografías o dibujos que te resulten relajantes, como las fotografías de naturaleza de Ansel Adams.

____ Dibujar o pintar tu propia imagen de algo que te resulte agradable.

____ Llevar un dibujo o fotografía de alguien a quien ames, alguien a quien encuentres atractivo o alguien a quien admires.

____ Otras ideas: _____

_____

Tranquilízate utilizando tu sentido del oído

Algunos sonidos pueden tranquilizarnos. Escuchar música suave, por ejemplo, puede resultar relajante. De hecho, todo este capítulo fue escrito mientras escuchaba música clásica. Sin embargo, cada uno de nosotros tiene sus propios gustos. Tú tienes que averiguar lo que funciona para ti. Utiliza estos ejemplos para identificar los sonidos que te ayudan a relajarte. Marca (✓) los que estés dispuestos a poner en práctica y, luego, añade cualquier otra actividad que se te ocurra.

____ Escuchar música relajante. Puede ser música clásica, ópera, viejas canciones, música *new age*, música negra, jazz, música celta, africana o cualquier otra que te sirva. Podría ser música con letra o sin ella. Ve a una tienda de música donde puedas escuchar las canciones antes de comprar y escucha una amplia variedad de estilos para determinar lo que te ayuda a que te relajes. Si tienes una radio portátil o un MP3, llévalo contigo para escuchar música cuando estés fuera de casa.

____ Escucha libros grabados en cinta o en CD. Muchas bibliotecas públicas te facilitarán libros grabados. Llévate algunos para ver si eso te ayuda a relajarte. Ni siquiera tienes que prestar atención al argumento. A veces, solo escuchar la voz de alguien hablando puede resultar muy relajante. Una vez más, lleva algunas de esas grabaciones contigo en tu coche o cargada en tu reproductor de música portátil.

____ Enciende la televisión solo para escuchar. Busca un programa que sea aburrido o sosegado, no algo como "Sálvame" que te puede poner de mal humor. Siéntate en una silla cómoda o túmbate y, luego, cierra los ojos para escuchar solamente. Asegúrate de bajar el volumen a un nivel que no sea demasiado alto. Hace años, había un programa en la televisión presentado por un actor de doblaje llamado Constantino Romero. Su voz era tan tranquilizadora y relajante que mucha gente decía que se quedaba dormida mientras lo veía. Busca un programa parecido que te ayude a relajarte.

____ Escucha una tertulia tranquila en la radio. Recuerda: Una tertulia *tranquila*, no algo que te vaya a irritar o a enfadarte. Deja fuera las tertulias políticas y las noticias. Busca algo neutro, como algún programa sobre mecánica o jardinería. Recuerda que, a veces, el simple hecho de escuchar a alguien hablando puede ser relajante. Lleva contigo tu radio portátil para escucharla cuando te sientas molesto o enfadada.

____ Abre la ventana y escucha los tranquilos sonidos del exterior. O, si vives en un lugar sin sonidos tranquilos fuera, ve a visitar un lugar con sonidos relajantes, como, por ejemplo, un parque.

____ Escucha una grabación de sonidos de la naturaleza, como pájaros u otros animales silvestres. Es posible comprar este tipo de grabaciones en tiendas de música y llevártelas contigo para escucharlas en tu reproductor portátil de CD, reproductor de casetes o MP3.

____ Escucha un generador de ruido blanco. *Ruido blanco* es un sonido que bloquea otros sonidos distractores. Puedes comprar un aparato que produzca ruido blanco mediante aire circulante o puedes poner en marcha un ventilador para bloquear los sonidos distractores. Otros generadores de ruido blanco contienen sonidos grabados, como el sonido de pájaros, cascadas y bosques. A mucha gente estos aparatos le parecen muy relajantes.

____ Escucha el sonido de una fuente personal. Estas pequeñas fuentes electrónicas se pueden comprar en muchas áreas comerciales y a mucha gente el sonido del agua cayendo le resulta muy relajante.

____ Escucha una grabación de un ejercicio de relajación. Este tipo de ejercicios te ayudará a imaginarte relajándote de diferentes maneras. Otros ejercicios grabados pueden, incluso, enseñarte técnicas de auto-hipnosis para ayudarte a relajarte. Este tipo de grabaciones se pueden comprar en algunas librerías y online, a editoriales de autoayuda. Así, puedes llevarte contigo los programas para escucharlos cuando te estés sintiendo desbordado o abrumada.

____ Escucha el sonido de agua corriendo o cayendo. Tal vez en el parque de tu localidad haya una cascada o, quizás, el centro comercial de tu vecindario tenga una fuente. O, simplemente, siéntate en el cuarto de baño con el agua corriendo.

____ Otras ideas: _____

_____

Tranquilízate utilizando tu sentido del gusto

El gusto es también un sentido muy importante. Nuestra lengua tiene distintas zonas de papilas gustativas para diferenciar sabores y gustos de alimentos. Estas sensaciones también pueden activar recuerdos y sentimientos, de manera que, por esto, es importante que busques sabores que te agraden. Sin embargo, si comer te supone un problema, como comer demasiado, hacerlo compulsivamente o restringir lo que comes, habla con un consejero profesional sobre la posibilidad de conseguir algún tipo de ayuda. Si el proceso de comer puede hacer que te sientas molesta o que te pongas nervioso, utiliza tus otros sentidos para calmarte. Pero si la comida te tranquiliza, utiliza algunas de estas sugerencias. Marca (✓) aquellas que tú decidas poner en práctica y, luego, añade cualquier otra actividad que se te ocurra:

____ Disfruta de tu comida favorita, sea cual sea. Come despacio para que puedas disfrutar de su sabor.

____ Lleva contigo piruletas, chicle u otros chuches que puedas comer cuando te estés sintiendo mal.

____ Come algo suave, como un helado, chocolate, pudding o alguna otra cosa que te haga sentir bien.

____ Bebe algo suave como té, café o chocolate caliente. Esfuérzate en tomarlo despacio para poder disfrutar de todo su sabor.

____ Chupa un cubito de hielo o un polo, sobre todo si estás sintiendo que tienes calor, y disfruta de su sabor mientras se funde en tu boca.

____ Compra una fruta madura y jugosa y cómetela despacio.

____ Otras ideas: _____

_____

Tranquilízate utilizando tu sentido del tacto

Muchas veces nos olvidamos de nuestro sentido del tacto y, sin embargo, siempre estamos tocando algo, como la ropa que llevamos o la silla en la que estamos sentados. Nuestra piel es nuestro órgano más extenso y está completamente cubierto de nervios que llevan sensaciones a nuestro cerebro. Algunas sensaciones táctiles pueden ser agradables, como acariciar a un perro suave, mientras que otras sensaciones son chocantes o dolorosas para comunicar peligro, como tocar una estufa caliente. Como siempre, cada uno de nosotros tiene preferencia por distintas sensaciones. Tú tienes que encontrar las que te resulten más agradables. A continuación vienen algunas sugerencias. Marca (✓) las que estés dispuesta, dispuesto, a poner en práctica y, luego, añade cualquier otra actividad que se te ocurra:

____ Llevar algo suave o aterciopelado en el bolsillo para tocarlo cuando lo necesites, como un trozo de tela.

____ Darte una ducha caliente, o fría, y disfrutar de la sensación del agua cayendo sobre tu piel.

____ Darte un baño caliente de burbujas o con aceites de baño y disfrutar de las suaves sensaciones sobre tu piel.

____ Darte un masaje. Mucha gente que ha sufrido abusos físicos o sexuales no quiere que nadie la toque. Es comprensible. Pero no todos los tipos de masaje requieren que te quites la ropa. Algunas técnicas, como el masaje *shiatsu* tradicional japonés, solo requieren que lleves ropas flojas. Un masaje de hombros y cuello, recibido mientras permaneces en una silla de masaje, también se puede realizar sin que te saques ninguna prenda. Si eso te preocupa, pregúntale al terapeuta masajista qué tipo de masaje sería el mejor sin que tengas que desvestirte.

____ Date tú mismo, tú misma, un masaje. A veces, simplemente frotarte los músculos que te duelan es muy agradable.

____ Juega con tu mascota. Tener una mascota puede tener muchos beneficios para la salud. Los dueños de mascotas suelen tener más baja la presión sanguínea, niveles más bajos de colesterol y menos riesgo de problemas cardíacos (Anderson, Reid y

Jennings, 1992), y experimentan otros beneficios de salud en general (Serpell, 1991). Además, jugar con tu mascota y acariciar el pelo o la piel del animal, te puede proporcionar una experiencia táctil relajante. Si no tienes mascota, considera la posibilidad de hacerte con una. O si no te lo puedes permitir, visita a un amigo que tenga mascota o hazte voluntario en el refugio de animales de tu localidad, donde puedes jugar con animales rescatados.

____ Utiliza la ropa más cómoda, como tu camiseta usada favorita, chándal ancho o vaqueros viejos.

____ Otras ideas: _____

_____

Créate un plan de relajación

Ahora que has leído las sugerencias para ayudarte a relajarte y tranquilizarte utilizando tus cinco sentidos, elabora una lista de técnicas que estés dispuesto a utilizar. Para buscar ideas, repasa las actividades que has marcado. Sé específico sobre lo que vas a hacer. Haz una lista de ideas para probar en casa y otra de ideas que puedas llevar contigo cuando estés fuera de casa.

Técnicas de relajación y tranquilización para utilizar en casa

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Guarda esta lista en un lugar conveniente que te resulte fácil de recordar. Incluso podrías hacer copias de la lista para colocarlas en lugares donde puedas tenerlas siempre a la vista, como el frigorífico, encima de tu escritorio, en el espejo del cuarto de baño o junto a tu cama. De este modo, te servirá de recordatorio de que debes relajarte lo más a menudo que puedas. También te resultará más sencillo serenarte cuando tus emociones dolorosas te agobien y te impidan pensar con claridad.

Ahora, haz otra lista parecida para utilizar cuando estés fuera de casa. Como siempre, repasa las técnicas de relajación que marcaste en las últimas páginas para tener ideas. Pero asegúrate de que te sea posible utilizar esas técnicas cuando estés fuera de casa. Por ejemplo, no anotes: "tomar un baño caliente" porque, lo más probable, es que no tengas un baño caliente a mano cuando no estés en casa.

Técnicas de relajación y tranquilización para utilizar cuando estés fuera de casa

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ahora, copia estas últimas diez ideas en una tarjeta para acordarte de qué hacer cuando estés fuera de casa. Guarda esa lista contigo, en el coche, en la cartera o en el bolso. Luego, asegúrate de que llevas contigo todo lo que necesitas, como dulces, una radio portátil, fotografías, etc. De este modo, puedes practicar relajación cuando no estés en casa, sobre todo, cuando sientas que tus emociones dolorosas te desbordan y no te dejan pensar con claridad.

Conclusión

Has aprendido algunas técnicas básicas de distracción y de relajación. Deberías empezar a utilizar estas habilidades en el mismo momento en que te sientas desbordado, abrumada, por emociones dolorosas. El siguiente capítulo se va a basar en estas habilidades y te va a ensañar otras habilidades de distracción y relajación más avanzadas.

2 Habilidades avanzadas de tolerancia al malestar: Mejorar el momento

En el capítulo anterior, aprendiste muchas habilidades importantes que puedes utilizar en una crisis. Esas técnicas te distraerán de emociones dolorosas y, además, te ayudarán a tranquilizarte y a relajarte para que puedas enfrentarte a la situación de una manera más efectiva. Recuerda, tu plan para manejar una crisis es: distraerte, relajarte y afrontar.

Ahora que has estado practicando las técnicas de tolerancia al malestar del capítulo anterior, estás preparado para las habilidades avanzadas que se presentan en este capítulo. Estas habilidades te van a ayudar a que sientas que tienes más recursos cuando te encuentres situaciones dolorosas en el futuro y te ayudarán a conseguir una vida más relajante y satisfactoria para ti.

Después de probar cada técnica, señala las que te resulten más útiles para que puedas identificarlas más adelante.

Visualización de un lugar seguro

La visualización de un lugar seguro es una técnica eficaz de reducción del estrés. A la hora de utilizarla, puedes tranquilizarte

imaginando un lugar tranquilo, seguro, en el que te puedas relajar. La verdad es que tu cerebro y tu cuerpo, muchas veces, no saben la diferencia entre lo que está ocurriendo en realidad y lo que, simplemente, te estás imaginando. De modo que si puedes conseguir crear una escena tranquila, relajante, en tu pensamiento, tu cuerpo casi siempre reaccionará de acuerdo con esas ideas tranquilizadoras.

Asegúrate de que llevas a cabo este ejercicio en una habitación tranquila en la que estés libre de distracciones. Descuelga el teléfono y desconecta televisión y radio. Avisa a quien esté contigo en casa, si es que hay alguien, de que no te deben molestar durante los siguientes veinte minutos. Concédete el tiempo y la libertad de relajarte. Te lo mereces. Lee las siguientes instrucciones antes de empezar. Si te resulta fácil recordarlas, cierra los ojos y comienza el ejercicio de visualización. O, si lo prefieres, utiliza una grabadora para registrar tú mismo las instrucciones. Léelas en voz alta con voz lenta y tranquila. Luego, cierra los ojos y escucha la visualización guiada que has elaborado.

Antes de empezar el ejercicio, piensa en un lugar, real o imaginario, que te haga sentir seguro, relajada. Puede ser un lugar real que hayas visitado en el pasado, como la playa, un parque, un campo, una iglesia/templo, tu habitación, etc. O puede ser un lugar que tú te hayas inventado por completo, como una nube blanca flotando en el cielo, un castillo medieval o la superficie de la luna. Puede ser cualquier lugar. Si te resulta difícil pensar en un lugar determinado, piensa en un color que te haga sentir relajado o relajada, como el rosa o el azul claro. Hazlo como mejor te resulte. En el ejercicio, vas a encontrar una guía para explorar ese lugar con más detalle. Pero antes de empezar, asegúrate de que ya tienes un lugar en mente y recuerda: pensar en él debería hacer que te sintieras seguro, relajada.

Completa las frases siguientes sobre tu lugar seguro antes de empezar la visualización:

- Mi lugar seguro es _____
- Mi lugar seguro me hace sentir _____

Instrucciones

Para empezar, siéntate en una silla cómoda, con los pies bien asentados en el suelo y las manos descansando cómodamente en los brazos de la silla o en tu regazo. Cierra los ojos. Haz una inspiración lenta y profunda por la nariz. Nota tu vientre inflándose como un globo cuando inspiras. Mantén la respiración durante cinco segundos: 1, 2, 3, 4, 5. Luego, suéltala lentamente por la boca. Siente tu vientre hundiéndose como un globo que pierde el aire. De nuevo, haz una inspiración profunda por la nariz y nota cómo se infla tu estómago. Mantén el aire cinco segundos: 1, 2, 3, 4, 5. Luego, exhala lentamente el aire por la boca. Una vez más: Haz una inspiración lenta y profunda por la nariz y siente cómo se infla tu estómago. Retén durante cinco segundos: 1, 2, 3, 4, 5. Luego, exhala lentamente por la boca. Ahora, empieza a hacer inspiraciones lentas y profundas sin retener el aire y continúa respirando suavemente durante el resto del ejercicio.

Ahora, con los ojos cerrados, imagina que entras en tu lugar seguro utilizando todos tus sentidos para integrarte en la escena.

En primer lugar, mira a tu alrededor utilizando tu sentido imaginario de la vista. ¿Qué aspecto tiene ese lugar? ¿Es de día o de noche? ¿Hay sol o está nublado? Observa los detalles. ¿Estás solo, sola, o hay otras personas o animales? ¿Qué están haciendo? Si estás en el exterior, mira hacia arriba y percibe el cielo. Mira hacia el horizonte. Si estás en el interior, observa cómo son las paredes y el mobiliario. La habitación ¿es clara u oscura? Elige algo relajante que observar. Luego, sigue observando durante unos segundos utilizando tu sentido de la vista.

Luego, utiliza tu sentido imaginario del oído. ¿Qué es lo que oyes? ¿Escuchas a otras personas o animales? ¿Oyes música? ¿Oyes el viento o el océano? Elige algo relajante que escuchar. Luego, escúchalo durante unos segundos utilizando tu sentido imaginario del oído.

Seguidamente, utiliza tu sentido imaginario del olfato. Si estás en el interior, ¿a qué huele? ¿Huele a fresco? ¿Hay un fuego encendido que puedas oler? O, si estás en el exterior, ¿puedes oler el aire, la hierba, el

océano o las flores? Elige algo relajante de tu escena para oler. Luego, tómate unos segundos para utilizar tu sentido imaginario del olfato.

A continuación, observa si puedes percibir algo con tu sentido imaginario del tacto. ¿Dónde estás sentado o sobre qué estás en tu escena? ¿Puedes notar el viento? ¿Puedes percibir algo que estés tocando en la escena? Prueba a tocar algo relajante en tu escena. Luego, tómate unos segundos para utilizar tu sentido imaginario del tacto.

Por último, utiliza tu sentido imaginario del gusto. ¿Estás comiendo o bebiendo algo en esta escena? Prueba a saborear algo relajante. Luego, tómate unos segundos para utilizar tu sentido imaginario del gusto.

Ahora, dedica algunos segundos más a explorar tu lugar seguro utilizando tus sentidos imaginarios. Percibe lo seguro y relajado, lo tranquila y en calma que te sientes aquí. Recuerda que puedes regresar a este lugar cada vez que te estés sintiendo triste, enfadado o enfadada, con inquietud o que sientas dolor. Mira a tu alrededor una vez más para recordar cómo es.

Ahora, mantén los ojos cerrados y vuelve a centrarte en tu respiración. Una vez más, haz unas cuantas inspiraciones lentas, profundas por la nariz y exhala el aire por la boca. Luego, cuando te sientas listo, cuando estés preparada, abre los ojos y vuelve a centrarte en lo que te rodea en la habitación.

Relajación controlada por claves

La relajación controlada por claves es una técnica sencilla que te ayudará a reducir tu nivel de estrés y tensión muscular. Una *señal* es un activador o comando que te ayuda a relajarte. En este caso, tu señal va a ser una palabra como "relax" o "paz". El objetivo de esta técnica es entrenar a tu cuerpo para que afloje la tensión muscular cuando piensas en tu palabra clave. En principio, vas a necesitar la ayuda de algunas instrucciones guiadas para ayudarte a distender la tensión muscular en las diferentes partes de tu cuerpo. Pero después de que hayas practicado esta técnica durante algunas semanas,

podrás relajar todo tu cuerpo de una vez, simplemente, haciendo algunas inspiraciones lentas y pensando en tu palabra clave. Con práctica, esto puede llegar a ser una técnica muy rápida y sencilla para que consigas relajarte. Antes de empezar, elige una palabra clave que te ayude a relajarte.

- Mi palabra clave es _____

Para empezar el ejercicio, vas a tener que agenciarte una silla cómoda para sentarte confortablemente. Luego, una vez que hayas practicado este ejercicio durante una pocas semanas, vas a ser capaz de hacerlo en cualquier lugar que te encuentres, incluso aunque estés de pie. También vas a conseguir hacerlo más rápidamente. Pero para empezar, elige un lugar cómodo para sentarte en una habitación donde no vayan a interrumpirte. Asegúrate de que vas a estar libre de distracciones. Descuelga el teléfono, desconecta la televisión y la radio. Di a la gente de tu casa, si hay alguien, que no debes ser molestado, molestada, en los siguientes veinte minutos. Permítete el tiempo y la libertad de relajarte. Te lo mereces. Lee las instrucciones siguientes antes de empezar. Si te resulta fácil recordarlas, cierra los ojos y empieza el ejercicio de relajación. O, si lo prefieres, utiliza una grabadora para grabar las instrucciones. Luego, cierra os ojos y escucha la técnica de relajación guiada que has elaborado.

Instrucciones

Para empezar, siéntate en una silla cómoda, con los pies bien asentados en el suelo y las manos descansando cómodamente en los brazos del asiento o en tu regazo. Cierra los ojos. Haz una inspiración lenta y profunda por la nariz. Nota tu vientre inflándose como un globo cuando inspiras. Mantén la respiración durante cinco segundos: 1, 2, 3, 4, 5. Luego, suéltala lentamente por la boca. Siente tu vientre hundiéndose como un globo que pierde el aire. De nuevo, haz una inspiración profunda por la nariz y nota cómo se infla tu estómago. Mantén el aire cinco segundos: 1, 2, 3, 4, 5. Luego, exhala lentamente el aire por la boca.

Una vez más: Haz una inspiración lenta y profunda por la nariz y siente cómo se infla tu estómago. Retén durante cinco segundos: 1, 2, 3, 4, 5. Luego, espira lentamente por la boca. Ahora, empieza a hacer inspiraciones lentas y profundas sin retener el aire y continúa respirando suavemente durante el resto del ejercicio.

Ahora, con los ojos aún cerrados, imagina que un haz de luz blanca desciende del cielo, como un brillante rayo láser, y se posa en lo alto de tu cabeza. Percibe lo cálido y relajado, lo tranquila, que te hace sentir esa luz. Podría tratarse de una luz de Dios, del universo o de cualquier poder que te haga sentir bien. Mientras sigues respirando suavemente, haciendo inspiraciones lentas y profundas, observa cómo la luz hace que te sientas cada vez más relajada, cada vez más tranquilo, mientras sigue brillando en lo alto de tu cabeza. Ahora, lentamente, esa cálida luz blanca empieza a extenderse sobre la superficie de tu cabeza como agua suave. Y, a medida que lo hace, la luz empieza a aflojar cualquier tensión muscular que puedas estar sintiendo en la parte superior de tu cabeza. Lentamente, la luz empieza a deslizarse por tu cuerpo y, al fluir hacia tu frente, disuelve en ella toda tensión muscular. Luego, la luz blanca continúa descendiendo por tus orejas, tu nuca, tus ojos, nariz, boca y barbilla mientras tú continúas aflojando cualquier tensión que estés manteniendo en esos puntos. Percibe lo agradablemente cálida que notas tu frente. Ahora, lentamente, imagina que la luz empieza a descender por tu cuello y sobre tus hombros, aflojando cualquier tensión muscular. Luego, la luz, lentamente, continúa bajando por tus brazos y por tu torso, pecho y espalda. Siente los músculos de la parte superior e inferior de la espalda relajándose. Nota la relajante sensación de la luz blanca a medida que se desliza por tu pecho y estómago. Siente relajarse los músculos de los brazos a medida que la luz desciende a tus antebrazos y, luego, a través de tus manos, a la punta de tus dedos. Ahora, nota la luz descendiendo por tu pelvis y nalgas y siente cómo se aflojan las tensiones. De nuevo, siente esa luz moviéndose como agua suave por la parte superior e inferior de tus piernas hasta que se extiende por el empeine y la planta de tus pies. Siente toda la tensión abandonando los músculos de tu cuerpo a medida que la luz blanca hace que tu cuerpo se sienta cálido y relajado.

Continúa percibiendo cómo te sientes en paz y tranquilo, relajada, mientras sigues haciendo inspiraciones lentas, profundas y suaves. Observa cómo tu estómago sigue expandiéndose a medida que inspiras y siente cómo se desinfla cuando exhalas. Ahora, mientras sigues respirando, piensa en silencio para ti mismo, para ti misma "inspirar" cuando inhalas y, luego, en silencio, piensa en tu palabra clave cuando exhalas. (Si tu palabra clave es algo así como "relax", utilízala en las siguientes instrucciones). Inspira suavemente y piensa: "inspirar". Exhala lentamente y piensa: "relax". Mientras lo haces, percibe, al mismo tiempo, todo tu cuerpo relajado. Siente toda la tensión muscular de tu cuerpo relajándose cuando te centras en tu palabra clave. Una vez más, inhala y piensa: "inspirar". Exhala y piensa: "relax" Percibe todo tu cuerpo aflojando cualquier tensión muscular. Inspira de nuevo... "inspirar". Exhala... "relax". Nota cómo se afloja toda la tensión de tu cuerpo.

Continúa respirando y pensando en esas palabras a tu propio ritmo durante algunos minutos. Con cada inspiración, percibes cómo todo tu cuerpo se siente relajado. Cuando tu mente empiece a divagar, vuelve a llevar tu atención a las palabras "inspirar" y "relax".

Practica la técnica de relajación controlada por claves dos veces al día y anota cuánto tiempo te sientes relajado. Con la práctica diaria, esta técnica te ayudará a relajarte más rápido cada vez. Una vez más, recuerda que el objetivo final de esta técnica es entrenar a todo tu cuerpo para que se relaje simplemente cuando pienses en tu palabra clave, como "relax". Esto solo llegará a producirse mediante práctica sistemática. En principio, para ayudar a tu relajación, también podrías tener que pensar en la imagen de la luz blanca así como respirar lenta y profundamente. Pero, con práctica, esta técnica te puede ayudar a relajarte en muchas situaciones de tensión. También puedes combinar este ejercicio con la visualización previa del lugar seguro. Realizar la relajación controlada por claves, sobre todo, te ayudará a sentirte aún más seguro, más tranquila en tu proceso de visualización.

Redescubrir tus valores

La palabra "valores" se puede definir como tu ética, principios, ideales, estándares o moral. Se trata, literalmente, de las ideas, conceptos y acciones que llenan tu vida de sentido y significado. Recordar lo que tú valoras en la vida puede ser una forma muy importante de ayudarte a soportar una situación estresante. También puede resultar especialmente útil cuando te sientas molesta, incómodo, una y otra vez en la misma situación o con la misma persona. A veces, olvidamos por qué estamos haciendo algo que nos resulta complicado y eso hace que nos resulte difícil continuar. Puede que tengas un trabajo que no te gusta y te preguntes por qué sigues acudiendo a trabajar. Tal vez estés asistiendo a clases y no recuerdes cuáles son tus objetivos. O puede que estés en una relación que no sea satisfactoria y te preguntes por qué sigues manteniendo esa relación. En casos así, recordar lo que valoras te puede ayudar a soportar situaciones estresantes y, también, te ayuda a organizar una vida más satisfactoria para ti. Utiliza los siguientes ejercicios para explorar lo que valoras en la vida.

Ejercicio: Cuestionario de Valores de Vida

Este primer ejercicio te va a pedir que identifiques cómo valoras diez componentes diferentes de tu vida utilizando el "Cuestionario de Valores de Vida" (Wilson, 2002; Wilson y Murrell, 2004). A medida que lees cada componente, pregúntate qué importancia tiene cada una de esas áreas en tu vida –independientemente del tiempo o esfuerzo que estés dedicando en la actualidad para satisfacer las necesidades de esa área–. Por ejemplo, tal vez valores mucho el "cuidado de ti mismo" independientemente del hecho de que dediques poco tiempo a ello. Valora la importancia de cada componente en una escala de 0 a 10, siendo 0 de ninguna importancia y 10, sumamente importante. Procura valorarlos honestamente, de acuerdo con tus auténticos sentimientos personales, no con lo que creas que *deberías* valorarlos. Más adelante, vas a utilizar tus respuestas al Cuestionario de Valores de Vida en el ejercicio siguiente para ayudarte a avanzar hacia aquello que valoras.

Cuestionario de valores de vida

(Wilson, 2002)

Componente vital	Nada Importante					Moderadamente importante				Muy importante
Familia (distinta de relaciones románticas o padres/hijos)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relaciones románticas (matrimonio, pareja, novios, etc.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Paternidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amigos y vida social	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Trabajo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Educación y formación	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Entretenimiento y diversión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Espiritualidad y religión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ciudadanía y vida comunitaria	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Autocuidado (ejercicio, alimentación, relajación, etc.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ejercicio: Compromiso de Acción

Este otro ejercicio te ayudará a organizar una vida más satisfactoria para ti mediante la formulación de propósitos y de compromisos de acción basados en tus valores (Olerud y Wilson, 2002). Puede que ya dediques mucho tiempo a aquellos componentes de tu vida que tú valoras, o puede que no. En cualquier caso, este ejercicio te ayudará a pensar algunas formas de conseguir que tu vida resulte más satisfactoria en función de lo que tú piensas que es importante. En primer lugar, utilizando el Cuestionario de Valores de Vida, identifica los componentes de tu vida que has valorado entre 5 y 10, entre moderadamente importantes y muy importantes. Luego, anota los nombres de esas áreas en la "Hoja de Compromiso de Acción" que sigue al cuestionario (haz más fotocopias de esa hoja de anotaciones si necesitas más espacio).

A continuación, identifica un propósito por cada uno de esos componentes de valores que te ayudarán a hacer tu vida más satisfactoria. Por ejemplo, si valoras mucho la educación, tal vez tu propósito podría ser "volver a estudiar". O si valoras mucho las relaciones románticas, puede que tu propósito sea "pasar más tiempo con mi esposo, esposa o compañero, compañera".

Por último, identifica distintas acciones mediante las que te comprometas a hacer aquello que te lleve en la dirección de tu propósito. Anota también cuándo estás dispuesto a iniciar ese compromiso. Por ejemplo, si tu intención es retomar los estudios, las acciones que podrías enumerar incluirían "conseguir un programa de cursos la próxima semana" y "matricularme en un curso dentro de tres semanas". Si tu propósito es pasar más tiempo con tu pareja, tu compromiso de acción podría incluir "no hacer horas extra el mes que viene" y "pasar menos tiempo con los amigos durante las próximas dos semanas".

Recordemos que la finalidad de estos ejercicios es que llenes tu vida con ejercicios que sean importantes para ti. Crear una vida que tú valores te puede ayudar a hacer frente a otras situaciones que te resulten angustiosas y menos deseables. Tener una vida satisfactoria te puede ofrecer algo deseable cuando te estés enfrentando a alguna cosa que no te resulte agradable y puede hacer que te sientas más fuerte durante los momentos de angustia.

Hoja de ejercicios de compromiso de acción
(Adaptado de Olerud y Wilson, 2002)

1. Un componente de mi vida que valoro es _____

   Mi propósito respecto a este componente es _____

   Las acciones que me comprometo a llevar a cabo son las siguientes (asegúrate de anotar cuándo vas a empezar estas acciones):

- _____
- _____
- _____

2. Un componente de mi vida que valoro es _____

   Mi propósito respecto a este componente es _____

   Las acciones que me comprometo a llevar a cabo son las siguientes (asegúrate de anotar cuándo vas a empezar estas acciones):

- _____
- _____
- _____

3. Un componente de mi vida que valoro es _____

   Mi propósito respecto a este componente es _____

   Las acciones que me comprometo a llevar a cabo son las siguientes (asegúrate de anotar cuándo vas a empezar estas acciones):

- _____
- _____
- _____

Identifica tu poder superior... Y siéntete más poderoso/a

Tanto si crees en un Dios como en muchos dioses, en un universo divino o en la divinidad que existe dentro de cada ser humano, el hecho de tener fe en algo superior y más poderoso que uno mismo, por lo general, puede hacer que te sientas con más fortaleza, más seguro, más tranquila. Esto es a lo que se refiere la gente cuando habla de creer en un "poder superior" o de ver la "realidad total" de la vida. Creer en algo divino, sagrado o especial te puede ayudar a soportar situaciones de angustia y a relajarte.

En algún momento de la vida, todos nos hemos sentido desesperanzados o indefensos. Todos hemos experimentado situaciones adversas durante las cuales nos sentimos solos y necesitados de fuerza. A veces, nos golpean circunstancias imprevistas, a nosotros o a la gente que nos interesa. Tales situaciones suelen incluir el ser víctima de un crimen, tener un accidente, el fallecimiento de alguien cercano o el ser diagnosticado con una enfermedad grave. Tener fe en algo especial durante tales momentos, muchas veces, hace que nos sintamos conectados a un propósito superior en la vida. Y, recuerda, tu fe no necesita referirse a Dios si es que no crees en Él. Algunas personas solo ponen su fe en la divinidad de la gente que aman. Pero creencias básicas como esas suelen ser lo suficientemente poderosas como para ayudar a la gente a encontrar fuerza y tranquilidad para llevar vidas felices y saludables.

Mientras estás explorando tu espiritualidad, recuerda que tus creencias espirituales pueden cambiar con el tiempo. A veces, una persona se educa en una tradición espiritual que, luego, no tiene sentido para ella o no le parece útil. Pero, a pesar de esos sentimientos, una persona, a veces, puede que continúe asistiendo a los oficios religiosos de esa tradición porque piensa que "es lo correcto". La verdad es que si tu tradición espiritual ya no te está brindando paz y fuerza, está bien que reexamines esa creencia y que cambies de tradición si es necesario.

Conecta con tu Poder Superior

Utiliza las siguientes preguntas para ayudarte a identificar tus creencias y descubrir algunas maneras de fortalecer y utilizar tus creencias de manera regular.

- ¿Cuáles son tus creencias sobre un poder superior o sobre la "realidad total de la vida" que te proporcionan fuerza y tranquilidad? _____

_____

_____

_____

- ¿Por qué son importantes para ti esas creencias? _____

_____

_____

_____

- ¿Cómo te hacen sentir esas creencias? _____

_____

_____

_____

- Esas creencias, ¿qué te hacen pensar de los demás? _____

_____

_____

_____

- Esas creencias, ¿qué te hacen pensar de la vida en general? ___

_____

_____

_____

- ¿Cómo reconoces tus creencias a lo largo de tu vida cotidiana? Por ejemplo, ¿vas a la iglesia, sinagoga o templo? ¿Rezas? ¿Hablas con otras personas sobre tus creencias? ¿Lees libros sobre tus creencias? ¿Ayudas a otras personas? _____

_____

_____

_____

- ¿Qué más estarías dispuesta/o a hacer para fortalecer tus creencias? _____

_____

_____

_____

- ¿Qué puedes hacer para recordarte tus creencias regularmente?

_____

_____

_____

- ¿Qué puedes decir o hacer para recordarte tus creencias la próxima vez que te sientas angustiado/a? _____

_____

_____

_____

Ejercicio: Actividades de Poder Superior

A continuación, aparecen algunas actividades adicionales para ayudarte a que te sientas más conectado, más unida, con tu poder superior, el universo y la visión total. Marca (✓) aquellas que estés dispuesto o dispuesta a llevar a cabo:

_____*Si crees en la doctrina de una determinada religión o creencia, busca actividades relacionadas con ella que te hagan sentir más fuerte y tranquilo o tranquila.* Ve a los servicios de tu iglesia, sinagoga o templo. Habla con la persona encargada de los servicios. Habla con otros miembros de tu fe sobre cómo han abordado ellos vivencias difíciles. Únete a grupos de discusión que se formen en tu lugar de culto. Lee libros que sean importantes para tu fe. Busca pasajes que te den fuerza y señálalos o cópialos para llevarlos contigo en tu cartera o bolso de modo que puedas leerlos en cualquier lugar que te encuentres.

_____*Recuerda que tu poder superior también puede ser algo distinto a Dios.* Tu poder puede ser una persona que te haga sentir más fuerte y confiada o confiado para abordar los desafíos que tienes que afrontar. Piensa en alguien a quien admires y que pueda representar tu poder superior. Describe a esa persona. ¿Qué hace que esa persona sea especial? Luego, la próxima vez que estés en una situación difícil o angustiante, actúa como si tú fueras esa persona y observa cómo manejas la situación de modo diferente.

_____*Mira a las estrellas.* La luz que estás viendo tiene millones de años y ha viajado desde estrellas que se encuentran a millones de kilómetros. De hecho, cada vez que miras a las estrellas, estás mirando a través de la máquina del tiempo y estás viendo cómo era el universo hace billones de años. Curiosamente, muchas de las estrellas que estás viendo ya han muerto, pero su luz está llegando en este momento a tus ojos, en la Tierra. Mira a las estrellas y reconoce que quienquiera que las haya creado, también te ha creado a ti, ya fuera Dios o un accidente cósmico. Estás conectado a las estrellas. Imagínate a ti

misma conectada, unido, con el universo. Siéntate en una silla cómoda, cierra los ojos e imagina un haz de luz blanca brillante, procedente del universo. Como un rayo láser, la luz blanca brilla en lo alto de tu cabeza y te llena de un sentimiento de paz. Ahora, imagina la luz blanca extendiéndose por todo tu cuerpo, relajando cada músculo. Ahora, imagina tus piernas alargándose a través del suelo, como gigantescos troncos de árbol, hasta llegar al centro de la Tierra. Imagina esas raíces nutriéndose de la energía que mueve el planeta. Siente tu cuerpo lleno de confianza a medida que tus piernas absorben la energía dorada que fluye de la Tierra.

____ *Piensa en el planeta Tierra.* El agua es la sustancia más importante para el mantenimiento de la vida en nuestro planeta. Pero si estuviéramos mucho más próximos al sol, toda el agua de nuestro planeta se evaporaría porque la temperatura sería demasiado cálida y, si estuviéramos mucho más lejos, toda el agua se congelaría porque la temperatura sería demasiado fría. De una u otra manera, tenemos la suerte de estar justo en el lugar adecuado para que se formara la vida. Aunque no creas en un objetivo religioso, plantéate lo que significa para ti vivir en un planeta, justo con el clima adecuado y los elementos para que exista la vida. ¿Cómo tuvo lugar eso y qué sentido tiene para tu vida?

____ *Ve a la playa.* Intenta contar los granos de un puñado de arena. Ahora, intenta imaginar cuántos puñados de arena hay en el mundo, en todas las playas y en todos los desiertos. Intenta imaginar cuántos billones de años han tenido que pasar para dar lugar a tantos granos de arena. Y, una vez más, reconoce que los elementos químicos que constituyen la arena también existen en ti. Planta tus pies en la arena e imagínate conectada con el planeta, imagínate unido a la Tierra.

____ *Ve a un parque o al campo y observa los árboles, la hierba y los animales.* Reconoce, una vez más, que quienquiera que haya creado todo eso también te ha creado a ti. Recuerda que todos los seres vivos están hechos de los mismos elementos químicos. En una escala subatómica, no hay mucha diferencia entre

otras muchas formas de vida y tú. Pero tú eres completamente diferente y especial. ¿Qué es lo que te hace único, única, frente a otras formas de vida?

___ *Piensa en el cuerpo humano, especialmente en el tuyo propio.* Cada ser humano es más maravilloso que una obra de arte y más complejo que cualquier ordenador que se haya inventado jamás. Todo lo que hay en ti está determinado, en gran parte, por tu ADN (ácido desoxirribonucleico), las instrucciones que se encuentran en cada célula de tu cuerpo. Pero, sorprendentemente, cada conjunto de instrucciones que genera cada parte de tu cuerpo se compone solo de cuatro elementos químicos que se repiten en diferentes combinaciones. Esas combinaciones distintas se llaman genes y son esas instrucciones que tú heredas de tus padres las que lo determinan todo, desde el color de tus ojos a la estructura de tu corazón. Increíblemente, solo se necesitan, aproximadamente, unos treinta o cuarenta mil genes para diseñar un ser humano. Imagina lo que supone intentar escribir tan pocas instrucciones para crear un cuerpo que piensa, respira, oye, se mueve y hace todo cuanto tú haces. Además, recuerda que este mismo número de instrucciones es también el responsable de crear, aproximadamente, 100 billones de neuronas en tu cerebro, casi 10.000 kilómetros (¡!) de vasos sanguíneos a través de tu cuerpo, 600 músculos esqueléticos, 206 huesos, 32 dientes y 5 litros de sangre.

Tómate un recreo

Los recreos no son solo para los niños. Todos necesitamos relajarnos para renovar nuestro cuerpo, mente y espíritu. Pero mucha gente no se da un descanso porque cree que eso supondría decepcionar a alguien, como su jefe, esposo o esposa, familia o amigos. Mucha gente tiene problemas con la constante necesidad de complacer a otros y, como resultado, deja de cuidar de sí misma. Pero la gente que no cuida de sí misma tiene una vida muy desequilibrada. Mucha gente ignora sus propias necesidades porque siente culpabilidad o vergüenza por el hecho de hacer algo por sí misma. Pero ¿cuánto tiempo puedes seguir cuidando a alguien sin cuidar de ti mismo, de ti misma? Imagina a una mujer que está en una esquina de la calle un cálido día de verano, sosteniendo una jarra de agua fría. Sirve bebidas a cada peatón que pasa por allí y, naturalmente, cada uno de ellos se lo agradece. Pero, ¿qué ocurre cuando ella tiene sed y también va a beber algo? Después de un largo día ayudando a los demás y olvidándose de sí misma, la jarra está vacía. ¿Cuántas veces te has sentido como esta mujer? ¿Cuántas veces te quedaste sin tiempo para ti porque lo empleaste todo cuidando a otra gente? Ayudar a los demás es algo bueno siempre y cuando no sea a costa de sacrificar tu propia salud. Tú necesitas cuidarte y eso no significa ser egoísta.

Ejercicio: Recreo

He aquí algunas ideas sencillas que puedes utilizar para darte un recreo. Marca (✓) las que estés dispuesto a poner en práctica.

____ Trátate a ti mismo/a con tanta amabilidad como tratas al resto de la gente. Haz por ti algo amable que hayas estado aplazando.

____ Tómate tiempo para dedicártelo a ti, aunque solo sean unas pocas horas durante la semana, haciendo cosas como dar un paseo o prepararte tu comida favorita.

____ O, si te sientes realmente valiente, tómate media jornada libre en el trabajo. Ve a algún lugar bonito, como un parque, el océano, un lago, las montañas, un museo o, incluso, a algún lugar como un centro comercial.

____ Tómate tiempo para hacer cosas para tu propia vida, como ir de compras, hacer recados, citas médicas, etc.

____ Otras ideas: _____

_____

Vivir en el presente

Es posible viajar en el tiempo. Todos lo hacemos, de vez en cuando, pero algunas personas lo hacen con más frecuencia que otras. La gente que viaja en el tiempo se pasa una buena parte del día pensando en todas las cosas que debería haber hecho el día anterior, en todas las cosas que salieron mal en el pasado y en todas las cosas que deberá hacer mañana. Como resultado, ahí es donde vive: en el pasado o en el futuro. Pocas veces presta atención a lo que le está pasando justo ahora, por eso deja de vivir el momento presente –el único momento en el que podemos vivir de verdad–. Por ejemplo, observa lo que te está pasando mientras estás leyendo esto. ¿Estás pensando en alguna otra cosa que sucedió en el pasado o en algo que va a suceder en el futuro? ¿Cómo se siente tu cuerpo justo ahora? ¿Estás haciendo respiraciones profundas y plenas o estás respirando de manera superficial?

Muchas veces no prestamos atención a lo que nos está sucediendo. No prestamos atención a lo que nos dice la gente ni a las cosas que leemos. No prestamos atención a quienes están a nuestro alrededor mientras vamos caminando. Y para hacerlo aún más complicado, por lo general, intentamos hacer más de una cosa al mismo tiempo, como conducir, comer y hablar por el móvil, todo a la vez. Como resultado, nos perdemos muchas de las cosas que la vida tiene que ofrecernos y, muchas veces, complicamos de mala manera lo que tendría que ser sencillo.

Y, lo que es peor, no vivir en el presente también nos puede hacer la vida más penosa. Por ejemplo, tal vez esperes que la persona con la que estás hablando vaya a decir algo insultante, que te haga sentir enfadado, irritada, –¡aunque la persona aún no haya dicho ni una palabra!–. O puede que el simple hecho de pensar en sucesos del pasado haga que te sientas molesto, incómoda, física o emocionalmente lo que, más tarde, interfiere con lo que estés tratando de hacer en ese momento. Evidentemente, ambos tipos de viaje en el tiempo pueden volver innecesariamente doloroso cualquier acontecimiento.

En los capítulos 3 a 5, sobre destrezas de mindfulness, aprenderás habilidades avanzadas que te ayudarán a centrarte en el presente. Pero, de momento, prueba a hacer los siguientes ejercicios que pueden ayudarte a vivir en el momento presente y sobrellevar mejor los acontecimientos angustiantes.

Ejercicio: "¿Dónde estás en este momento?"

La próxima vez que te encuentres en una situación angustiosa, formúlate las siguientes preguntas:

- ¿Dónde estoy en este momento?
- ¿Estoy viajando en el futuro, preocupándome por algo que podría suceder, o planeando algo que podría ocurrir?
- ¿Estoy viajando en el pasado, repasando errores, viviendo de nuevo malas experiencias, o pensando cómo podría haber sido mi vida bajo otras circunstancias diferentes?
- ¿O estoy en el presente, prestando atención, realmente, a lo que estoy haciendo, pensando y sintiendo?

Si no estás en el presente, vuelve a enfocar tu atención sobre lo que te está sucediendo ahora, utilizando los siguientes pasos:

- Date cuenta de lo que estás pensando y reconoce si estás viajando en el tiempo. Vuelve a situar tu centro de atención en momento presente.
- Observa cómo estás respirando. Practica respiraciones lentas, profundas, para ayudarte a volver a centrarte en el presente.
- Percibe cómo se siente tu cuerpo y observa cualquier tensión o dolor que pudieras estar sintiendo. Reconoce cómo podrían estar contribuyendo tus pensamientos a que te sientas del modo que te sientes. Utiliza la relajación controlada por claves para aflojar cualquier tensión.
- Percibe cualquier emoción dolorosa que pudieras estar experimentando como consecuencia de viajar en el tiempo y utiliza alguna de las técnicas de tolerancia al malestar como una ayuda para conseguir algún alivio de cualquier sufrimiento actual.

Ejercicio: Escuchar ahora

Otro ejercicio para ayudarte a que te centres en el momento presente es el ejercicio de "Escuchar ahora". Dedica, como mínimo, cinco minutos a procurar centrarte de nuevo.

Instrucciones

Siéntate en una silla cómoda. Elimina cualquier distracción, como el móvil, radio y televisión. Haz respiraciones lentas, profundas, inspirando por la nariz y exhalando por la boca. Siente tu estómago expandiéndose como un globo cada vez que inspira y siente cómo se desinfla cada vez que exhalas. Ahora, mientras sigues respirando, simplemente, escucha. Escucha cualquier sonido que oigas en el exterior de tu casa, dentro de tu casa y en el interior de tu cuerpo. Cuenta cada sonido que escuchas. Cuando te distraigas, vuelve a centrarte en la escucha. Tal vez oigas coches, gente o aviones fuera. Quizás escuches el tic tac de un reloj o un ventilador funcionando dentro. O puede que oigas el sonido de tu propio corazón en el interior de tu cuerpo. Escucha tu entorno activa y cuidadosamente y cuenta todos los sonidos que puedas. Prueba este ejercicio durante tres minutos y observa cómo te sientes después.

Una variación de este ejercicio de escucha te puede ayudar a permanecer centrado en el momento presente mientras estás conversando con otra persona. Si te das cuenta de que tu atención está empezando a divagar y tú empiezas a pensar en el pasado o en el futuro, centra tu atención en algo que lleve puesto esa persona, como un botón de su camisa, un sombrero que esté usando o su collar. Observa, para ti, de qué color es ese elemento y qué aspecto tiene. A veces esto te puede despertar de tu viaje en el tiempo. Ahora, sigue escuchando y si tu mente empieza a vagar de nuevo, haz lo mismo y procura seguir escuchando.

Ejercicio: Respiración consciente

Otro ejercicio que te ayudará a mantenerte centrado, enfocada, en el momento presente es respirar. Suena fácil, pero, muchas veces, no respiramos tan bien como deberíamos. Piensa esto: ¿Alguien te enseñó alguna vez a respirar? Si te pasa como a la mayoría de la gente, probablemente, nadie. Con todo, lo haces unas cincuenta veces por minuto o ¡casi 22.000 veces al día! Todo el mundo sabe que respiramos aire para tomar oxígeno. Pero ¿qué parte del aire que respiras es, en realidad, oxígeno? ¿El 100 por cien, el 75 por cien? La respuesta correcta es que el aire que respiras tiene solo un 21 por ciento de oxígeno, y si tu cuerpo no consigue suficiente oxígeno puede hacer que se desestabilice el equilibrio de tu sistema biológico. Solo por esta razón es importante hacer respiraciones lentas y profundas. Pero otro beneficio de respirar plenamente es que esta sencilla técnica te puede ayudar a relajarte y a centrarte. Muchas tradiciones espirituales combinan técnicas de respiración lenta con meditaciones guiadas para ayudar a la gente a centrarse y relajarse.

A continuación viene un ejercicio de respiración que ayuda a mucha gente. Este tipo de respiración también se llama *respiración diafragmática* porque activa el músculo diafragma, en el fondo de la cavidad pulmonar. Activar el diafragma te ayuda a hacer respiraciones más profundas que también te ayudan a relajarte.

Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Si te resulta más cómodo escuchar las instrucciones, utiliza una grabadora para registrar las instrucciones con voz lenta, uniforme, para que puedas escucharlas mientras pones en práctica esta técnica. Programa para cinco minutos un temporizador de cocina o un despertador y practica la respiración hasta que suene la alarma. Luego, cuando estés más acostumbrada, más habituado, a utilizar esta técnica para relajarte, puedes programar la alarma para períodos de tiempo más largos, como de diez o quince minutos. Pero no cuentes con que vayas a ser capaz de sentarte tranquilamente tanto tiempo cuando empieces. Al principio, cinco minutos es mucho tiempo para sentarse inmóvil, a respirar.

Mucha gente, cuando utiliza esta nueva forma de respirar, suele sentirse como si se hiciera "una" con su respiración, lo que quiere decir que siente una profunda conexión con la experiencia. Si a ti también te pasa eso, genial. Si no, también está bien. Simplemente, sigue respirando. Además, alguna gente se siente mareada cuando empieza a practicar esta técnica. Esto puede ser provocado por respirar demasiado de prisa, demasiado profundo o demasiado lentamente. No te asustes si empiezas a sentir una especie de mareo; para si es preciso o vuelve a respirar a un ritmo normal y empieza a contar tus respiraciones.

Instrucciones

Para empezar, busca un lugar cómodo para sentarte en una habitación donde no vayan a molestarte durante el tiempo que hayas programado. Haz unas cuantas respiraciones lentas, profundas y relájate. Coloca una mano en tu estómago. Ahora, inspira lentamente por la nariz y, luego, exhala por la boca. Siente tu estómago subir y bajar mientras respiras. Imagina tu vientre llenándose de aire como un globo mientras inspiras y, luego, siéntelo desinflarse cuando exhalas. Siente la respiración entrando por tus fosas nasales y, luego, nota tu espiración saliendo a través de tus labios. Mientras respiras, percibe las sensaciones de tu cuerpo. Nota tus pulmones llenándose de aire. Percibe el peso de tu cuerpo descansando sobre el lugar donde estés sentado. Nota, con cada respiración, cómo tu cuerpo se siente cada vez más relajado.

Ahora, mientras sigues respirando, empieza a contar tus respiraciones cada vez que exhalas. Puedes contar para ti, en silencio, o en voz alta. Cuenta cada espiración hasta que llegues a "4" y, luego, empieza a contar otra vez en "1". Para empezar, inspira lentamente a través de las fosas nasales y, luego, exhala lentamente a través de la boca. Cuenta "1". Una vez más, inspira lentamente por la nariz y suelta el aire lentamente por la boca. Cuenta "2". Repite, inspirando lentamente por la nariz y, luego, exhala. Cuenta "3". Última vez –inspiración por la nariz y espiración por la boca–. Cuenta "4". Ahora, empieza a contar otra vez en "1".

Cuando tu mente empiece a vagar y te sorprendas a ti mismo, a ti misma, pensando en alguna otra cosa, retoma tu foco de atención contando tus respiraciones. Procura no reprocharte por haberte distraído. Simplemente, sigue respirando lentamente con el abdomen, dentro, fuera. Imagínate llenando tu abdomen con aire, como un globo. Siéntelo subir con cada inhalación y bajar con cada exhalación. Sigue contando cada respiración y, con cada espiración, siente tu cuerpo relajándose cada vez más y más profundamente.

Sigue respirando hasta que suene tu alarma y, luego, lentamente, vuelve a centrarte en la habitación en la que te encuentras.

Utilizar pensamientos animosos de afrontamiento

Hay muchas ocasiones de angustia en la vida en las que todos necesitamos escuchar algunas palabras de ánimo que nos mantengan motivados o nos ayuden a soportar el sufrimiento que estamos experimentando. Pero hay muchas ocasiones angustiosas como esas en las que estás solo, que estás sola, y necesitas animarte para mantenerte firme. Muchas veces, esto se puede conseguir con pensamientos animosos de afrontamiento. Los pensamientos de afrontamiento son recordatorios de lo fuerte que has sido en el pasado cuando superaste situaciones de angustia y también son recordatorios de palabras de ánimo que te han dado fuerzas. Los pensamientos de afrontamiento son especialmente útiles cuando empiezas a notar que te estás sintiendo agitado, nervioso, enfadada o molesta. Si puedes reconocer tu angustia al principio, tendrás una mejor oportunidad de utilizar uno de estos pensamientos para ayudarte a tranquilizarte. Tal vez haya situaciones en tu vida que se producen a menudo, en las que podrías predecir cuál de estos pensamientos de afrontamiento podría resultarte útil.

Listado de pensamientos de afrontamiento

A continuación, figura una lista con algunos pensamientos de afrontamiento que han ayudado a muchas personas (McKay, Davis y Fanning, 1997). Marca (✓) los que te puedan ayudar a ti y formula los tuyos propios.

____ "Esta situación no va a durar para siempre".

____ "Ya he pasado por otras muchas experiencias dolorosas y he sobrevivido".

____ "Esto también pasará".

____ "Mis pensamientos hacen que ahora me sienta incómodo/a pero puedo aceptarlos".

____ "Puedo sentirme ansioso/a y, aun así, hacer frente a la situación".

____ "Soy lo bastante fuerte para enfrentarme a lo que me está sucediendo ahora.

____ "Esta es una oportunidad para aprender cómo enfrentarme a mis miedos".

____ "Puedo superar esto y no dejar que me domine".

____ "Puedo tomarme todo el tiempo que necesite para dejarme ir y relajarme".

____ "He superado otras situaciones anteriores parecidas y también sobreviviré a esta".

____ "Mi ansiedad/miedo/tristeza/ no me va a matar; simplemente, no es agradable en este momento".

____ "Estos son solo mis sentimientos y, al final, pasarán".

____ "Es normal sentirse triste/ansioso algunas veces".

____ "Mis pensamientos no controlan mi vida; lo hago yo".

____ "Puedo tener otros pensamientos distintos si yo quiero".

____ "No estoy en peligro en este momento".

____ "Bien ¿Y qué?".

____ "Esta situación me bloquea, pero es solo temporalmente".

____ "Soy fuerte y puedo enfrentarme a esto".

____ Otras ideas: _____

_____

Los pensamientos de afrontamiento te pueden ayudar a soportar situaciones de angustia al darte fuerza y motivación para soportar esas experiencias. Ahora que ya sabes algo sobre pensamientos de afrontamiento, puedes empezar a utilizarlos inmediatamente. Escribe tus cinco pensamientos de afrontamiento favoritos en una tarjeta o en una nota autoadhesiva para llevarla contigo en la cartera o en el bolso. O coloca tus pensamientos de afrontamiento en lugares bien visibles, donde puedas verlos todos los días, como en el frigorífico o en un espejo. Cuanto más veas tus pensamientos de afrontamiento, más rápidamente se convertirán en parte de tu proceso de pensamiento automático.

Utiliza la siguiente hoja de anotaciones para registrar situaciones estresantes en las que puedas activar tus pensamientos de afrontamiento para darte fuerza. Haz copias de la hoja y guarda una contigo para que puedas registrar la experiencia en cuanto se produzca. Registrar las experiencias en el mismo momento podría parecerte extraño o poco conveniente, pero hacerlo de este modo, te ayudará a recordarte que utilices tus pensamientos animosos de afrontamiento con más frecuencia. Lee la hoja de anotaciones del ejemplo para tener una idea sobre cuándo te podrían resultar útiles los pensamientos de afrontamiento.

Ejemplo: utilización de pensamientos de afrontamiento

Situación de angustia	Nuevo pensamiento de afrontamiento
1. *El jefe me grita.*	*"Este trabajo apesta, pero es solo temporal".*
2. *El hombre del tiempo en la TV dice que se acerca una fuerte tormenta que podría causar inundaciones.*	*"Puedo seguir respirando profundamente y recordarme que esto pasará pronto. Puedo hacerle frente".*
3. *No pude arreglar el jardín antes de que llegaran mis amigos y yo quería que vieran lo bonito que es mi patio.*	*"Es frustrante, pero puedo hacerle frente. Hablaré de mis planes para el patio".*
4. *Mi hermana me llamó "egoísta" por no salir antes del trabajo para llevarla de compras.*	*"Ella vive en un mundo de dolor; así es como hace frente a la frustración".*
5. *Me sentí triste viendo una película.*	*"Son mis sentimientos y, al final, desaparecerán. Puedo utilizar mis destrezas de afrontamiento".*
6. *Escuché sirenas de policía por la calle y eso me puso nervioso.*	*"No corro peligro en este momento. Estoy seguro y tranquilo tras la puerta cerrada de mi casa".*
7. *El dependiente del comercio me dio mal el cambio y tengo que volver a reclamar mi dinero.*	*"Puedo manejar esto. Puedo decir lo que quiero y hacer frente a la frustración si no lo consigo"*
8. *Mi hija se marcha a la universidad y, realmente, la voy a echar de menos.*	*"La tristeza no me va a matar; simplemente, no es agradable en este momento".*
9. *Me pongo nervioso cuando no tengo nada de lo que ocuparme.*	*"Ahora, puedo tomarme todo el tiempo que quiera para salir a relajarme.*
10. *Realmente, odio volar, pero tengo que ir a visitar a mi abuela a Tulsa.*	*"Esta es una oportunidad que tengo para aprender a enfrentarme a mis miedo. Utilizaré mis técnicas de respiración y visualización",*

Hoja de ejercicios de pensamientos de afrontamiento

Situación de angustia	Nuevo pensamiento de afrontamiento
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	

Aceptación radical

La palabra *dialéctica* (en *Terapia Dialéctico Conductual*) significa equilibrar y comparar dos cosas que son muy diferentes o incluso contradictorias. En Terapia Dialéctico Conductual, el equilibrio está entre cambio y aceptación (Linehan, 1993a). Tienes que cambiar aquellas conductas de tu vida que te estén causando un mayor sufrimiento a ti mismo, a ti misma, y a los demás mientras que, al mismo tiempo, también te aceptas tal como eres. Esto podría sonar como algo contradictorio pero es una parte esencial de este tratamiento. La Terapia Dialéctico Conductual depende de la aceptación *y* el cambio, no de la aceptación *o* el cambio. La mayor parte de este libro está dedicado a destrezas que tú puedes desarrollar para cambiar tu vida. Pero esta sección se va a centrar en cómo aceptar tu vida. De hecho, te va a enseñar a aceptar *radicalmente* tu vida.

La aceptación radical es una de las destrezas de este capítulo más difíciles de dominar porque requiere que te veas a ti y al mundo de una forma distinta. Sin embargo, es también una de las destrezas más importantes en Terapia Dialéctico Conductual (Linehan, 1993a). (La verás con mayor detalle en los capítulos 3 a 5, sobre destrezas de mindfulness). *Aceptación radical* significa que uno acepta algo completamente, sin juzgarlo. Por ejemplo, aceptación radical del momento presente significa que no luchas con él, no te enfadas por su causa ni intentas cambiar este momento por algo que no es. Aceptar radicalmente el momento presente significa que debes reconocer que el momento presente es lo que es debido a una larga cadena de acontecimientos y decisiones tomadas por ti y por otras personas *en el pasado*. El momento presente nunca surge de la nada, espontáneamente, sin ser causado por acontecimientos que ya han tenido lugar. Imagina que cada momento de tu vida estuviera conectado con otro, como una fila de fichas de dominó que se golpean, sucesivamente, una a otra.

Pero recuerda, la aceptación radical de algo no significa que te rindas y, sencillamente, aceptes cualquier situación negativa que te ocurra. Algunas situaciones de la vida son injustas, como cuando alguien abusa de ti o te asalta. Pero en otras situaciones de la vida tú tienes, al menos, alguna responsabilidad. Hay un equilibrio entre lo

que tú has creado y lo que han creado otras personas. Sin embargo, muchas personas que se enfrentan a emociones arrolladoras, por lo general, les parece que la vida, simplemente, les "sucede" y no reconocen su propio papel en la génesis de una situación. Como resultado, su primera reacción es enfadarse. De hecho, una mujer decía que la ira era su "emoción por defecto", indicando que cuando estaba siendo ella misma, estaba enfadada. Su exagerada hostilidad daba como resultado que se hiciera daño a sí misma –bebiendo en exceso, haciéndose cortes y regañándose a sí misma constantemente– y eso también la llevaba a herir a las personas que le importaban mediante peleas continuas con ellas.

En contraste, aceptar radicalmente el momento presente te abre la oportunidad de reconocer el papel que tú has jugado en la creación de tu situación actual. Y, como resultado, también abre una oportunidad de responder a esa situación de una forma nueva que sea menos dolorosa para ti y para los demás. La aceptación radical se parece en muchos aspectos a la Oración de la Serenidad que dice: "Concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar y sabiduría para conocer la diferencia". En el ejercicio que viene a continuación, vas a encontrar algunas preguntas para hacerte a ti misma, a ti mismo, cuando quieras utilizar la aceptación radical. Pero, antes, veamos un ejemplo de la manera en que la aceptación radical puede ayudar a una persona en una situación de angustia.

Ejemplo: Utilizando la Aceptación Radical

Christine y su novio, John, tuvieron una relación difícil. John se pasaba buena parte de su tiempo libre en el bar, bebiendo con sus amigos y, como respuesta, Christine se enfadaba, amenazaba con dejarlo y, luego, hacía algo destructivo para "fastidiarlo". Esto ocurrió con regularidad durante cinco años. Entonces, una noche, Christine regresó a casa enfadada del trabajo y como John no estaba allí para desahogarse con él, de pronto, se sintió desesperanzada con su relación. Así que llamó a John al bar para decirle que iba a matarse porque ya no podía aguantar más su comportamiento. John corrió a casa

para encontrarse a Christine tragándose un puñado de pastillas y la obligó a escupirlas. Luego, le hizo prometer que no volvería a hacerlo. Ella se lo prometió y, entonces, John se marchó llevándose las llaves del coche de Christine para que ella no pudiera ir a ningún sitio. Esta vez, Christine se enfadó aún más y llamó a la policía para denunciar que le habían robado las llaves del coche. Luego, caminó hasta el bar, encontró el coche de John y le rompió el parabrisas con un ladrillo. Hubiera roto también las otras ventanas, pero la policía la detuvo y la arrestó. Huelga decir que ni Christine ni John hicieron reflexión alguna sobre la utilización de la aceptación radical en esta situación. Los dos estaban enfadados, la una con el otro, e impulsados por su ira, acabaron por hacerse daño, cada uno, a sí mismo y a la otra persona.

Entonces, ¿de qué otra manera podría haber transcurrido esta situación si se hubiera echado mano de la aceptación radical? Consideremos la situación desde el punto de vista de Cristina. En vez de amenazar con matarse, tal vez podría haber utilizado una de las habilidades de tolerancia al malestar que has aprendido en el capítulo anterior. Recuerda que tu estrategia para hacer frente a situaciones de angustia es distraerte, relajarte y afrontar. Tal vez Christine podría haber gritado sobre una almohada y, luego, haber salido a dar un largo paseo. O, tal vez, podría haber llamado a sus amigas para charlar un rato. Luego, una vez que se hubiera calmado un poco, tal vez podría haberse hecho a sí misma las preguntas siguientes, utilizando la aceptación radical para examinar la situación:

- ¿Qué acontecimientos condujeron a la situación de Christine? Ella y John llevaban años peleándose y comportándose de esa manera. Aquella noche no había nada nuevo. Pero ella había vuelto enfadada a casa por el trabajo y se enfadó más aún con John porque no estaba allí.
- ¿Qué papel jugó Christine en crear esa situación? En lugar de hacer frente a su ira y frustración de una manera positiva, descargó sus emociones con ella misma y con John. Además, en el pasado, Christine había tenido muchas razones y oportunidades de terminar la relación si hubiera querido pero ella decidió seguir en aquella relación destructiva.

- ¿Qué papel desempeñó John en crear esa situación? John tenía una adicción al alcohol que estaba interfiriendo en su relación desde hacía cinco años. Aquella noche, él tampoco se paró a hablar con Christine de su comportamiento suicida. En vez de eso, decidió volver al bar, lo que hizo que ella se enfadara más aún.
- ¿Sobre qué tiene control Christine en esta situación? Ella puede finalizar la relación si quiere, o puede elegir una manera diferente de enfrentarse a esta situación de angustia.
- ¿Sobre qué no tiene control Christine en esta situación? En último término, es John quien tiene que buscar ayuda para dejar su adicción alcohólica. Christine no puede hacer que él deje de beber. Tampoco tiene control sobre la manera en que John decide comportarse con ella en esta situación.
- ¿Cuál fue la respuesta de Christine a esta situación? Intentó suicidarse y, luego, rompió el parabrisas de John.
- ¿De qué manera afectó *su respuesta a los pensamientos y sentimientos de otros?* Christine y John fueron detenidos, lo que hizo que los dos se sintieran aún peor consigo mismos y con su relación.
- ¿Cómo podría haber cambiado Christine su respuesta a esta situación para causarse menos sufrimiento a sí misma y a John? Podía haber utilizado otras habilidades de tolerancia al malestar para hacer frente a su dolor y enfado. También podía haber utilizado la aceptación radical para evaluar de otro modo la situación de manera que pudiera reaccionar de una forma diferente. Y, tal vez, hasta podía haber decidido dejar a John aquella noche, aunque fuera temporalmente, lo que, seguramente, habría sido menos doloroso para ambos y para su relación.
- ¿De qué otro modo podía haber *transcurrido la situación si Christine hubiera decidido aceptar radicalmente la situación?* Si hubiera utilizado algún tipo de técnica de tolerancia al malestar aquella noche, tal vez podría haber esperado hasta la mañana siguiente para hablar con John. O, tal vez, si hubiera finalizado la relación, podría haber hecho espacio en su vida para una relación más sana o, simplemente, podría evitarse el sufrimiento recurrente de una relación destructiva.

Ejercicio: Aceptación radical

Ahora, responde a las mismas preguntas aplicadas a tu realidad. Piensa en una situación estresante que hayas vivido recientemente. Luego, contesta a estas preguntas que te ayudarán a aceptar radicalmente la situación de una forma distinta:

- ¿Qué ocurrió en esa situación de angustia? _____
- ¿Qué acontecimientos del pasado te llevaron a esa situación? _____
- ¿Qué papel desempeñaste en la creación de esa situación? _____
- ¿Qué papel desempeñaron otras personas en la creación de esa situación? _____
- ¿Qué puedes controlar de esta situación? _____
- ¿Qué no puedes controlar de esta situación? _____

- ¿Cuál fue tu respuesta a esta situación? _____

_____

_____

- ¿De qué manera afectó tu respuesta a tus pensamientos y sentimientos? _____

_____

_____

- ¿De qué manera afectó tu respuesta los pensamientos y sentimientos de otras personas? _____

_____

_____

- ¿De qué otra manera podías haber cambiado tu respuesta a esta situación de manera que desembocara en un menor sufrimiento para ti mismo/a y para los demás? _____

_____

_____

- ¿Cómo se podría haber desarrollado la situación si tú hubieras decidido aceptar radicalmente esa situación? _____

_____

_____

Es muy importante recordar que la aceptación radical también se aplica a la aceptación de uno mismo. En este caso, aceptación radical significa aceptar quién eres sin juzgarte ni criticarte. O, dicho de otro modo, aceptarte radicalmente significa quererte a ti mismo, a ti misma, tal como eres, con todas tus virtudes y defectos. Encontrar la parte buena dentro de ti puede ser un reto difícil, sobre todo si tienes que luchar con emociones arrolladoras. Mucha gente con este

problema suele considerarse a sí misma imperfecta, mala o indigna de amor. Como resultado, ignoran sus buenas cualidades y añaden más dolor a su vida. Por este motivo es por lo que la aceptación radical resulta tan importante.

Autoafirmaciones

Para empezar a crear una autoimagen más positiva, a mucha gente le ayuda el utilizar autoafirmaciones. La finalidad de estas autoafirmaciones es recordarse a uno mismo las buenas cualidades que se tienen para darse fuerza y resiliencia a la hora de enfrentarse a situaciones de angustia. Este tipo de afirmaciones te recordará que, allá, debajo de tus, a veces, desbordantes emociones hay una persona amable, bondadosa y que es capaz de enfrentarse a una situación de angustia de una manera más saludable.

Ejemplo: Autoafirmaciones

A continuación vienen algunos ejemplos de autoafirmaciones. Marca (✓) las que estés dispuesto o dispuesta a utilizar y, luego, añade las tuyas propias.

____ "Puede que tenga algunos defectos, pero sigo siendo una buena persona".

____ "Me preocupo por mí mismo/a y por los demás".

____ "Acepto quien soy".

____ "Me quiero a mí mismo/a".

____ "Soy una buena persona, no un fallo".

____ "Acepto tanto mis buenas como mis malas cualidades".

____ "Hoy asumo la responsabilidad de todo lo que hago y lo que digo".

____ "Me voy haciendo una mejor persona cada día".

____ "Soy una persona sensata con ricas vivencias emocionales".

____ "Aunque, a veces, lo olvido, todavía soy una buena persona".

____ "Aunque me ocurrieron cosas malas en el pasado, todavía soy una buena persona".

____ "Aunque cometí errores en el pasado, todavía soy una buena persona".

____ "Estoy aquí por una razón".

____ "Hay un propósito para mi vida, aunque puede que no siempre lo vea".

____ "Me acepto radicalmente a mí mismo/a".

____ Otras ideas: _____

_____

A algunas personas les viene bien escribir sus autoafirmaciones en tarjetas o en notas autoadhesivas y, luego, colocarlas en distintos lugares de su casa. Una mujer escribió su autoafirmación directamente en el espejo del cuarto de baño con un rotulador de tinta lavable de manera que eso era lo primero que veía por la mañana. Un hombre escribió la suya en una nota autoadhesiva y la pegaba en su ordenador mientras trabajaba. Tú puedes elegir la forma de recordarte a ti misma, a ti mismo, tu autoafirmación de modo que te dé resultado. Pero elige una técnica que te la recuerde muchas veces a lo largo del día. Cuantas más veces veas la autoafirmación, más te ayudará a cambiar tu modo de pensar sobre ti mismo, sobre ti misma.

Crear nuevas estrategias de afrontamiento

Ahora que estás familiarizado con todas las técnicas de tolerancia al malestar, puedes crear nuevas estrategias de afrontamiento para el futuro. La mejor manera de hacerlo es examinar algunas de las situaciones negativas que has vivido en el pasado e identificar cómo te has enfrentado a ellas. Muchas veces, la gente con emociones arrolladoras pasa una y otra vez por situaciones de malestar semejantes. Por eso, de alguna manera, esas situaciones pueden ser predecibles. En este ejercicio, vas a identificar cuáles fueron esas situaciones anteriores, como te enfrentaste a ellas y qué consecuencias negativas tuvieron. Luego, vas a identificar nuevas estrategias de afrontamiento que puedes utilizar en el futuro si vuelves a experimentar otras situaciones parecidas y qué consecuencias más favorables podrían tener lugar como resultado de la puesta en práctica de esas nuevas estrategias.

Pero, como observarás, se te han dado dos hojas distintas de ejercicios de "Nuevas Estrategias de Afrontamiento". Esto es porque vas a necesitar utilizar distintas estrategias de afrontamiento en situaciones en las que estés a solas o cuando estés con alguien más. Por ejemplo, cuando estés solo o sola y te sientas desbordado, abrumada, podría ser más eficaz utilizar las técnicas de relajación controlada por claves o de respiración consciente para tranquilizarte. Pero esas técnicas podrían resultar extrañas o imposibles de aplicar cuando estás con alguien más. Por eso vas a necesitar tener preparadas otras técnicas para esas situaciones.

Veamos un ejemplo de preparación para ambos tipos de situaciones. Carl identificó una situación angustiosa que le ocurría cuando estaba con alguien más. Anotó: "Cuando estoy con mi hermano, siempre me corrige todo lo que hago". Esta es una buena situación para que Carl la examine porque es previsible que, la próxima vez que esté con su hermano, Carl vuelva a experimentar una situación de malestar parecida. A continuación, Carl identificó de qué manera solía enfrentarse a la situación con su hermano partiendo de sus viejas estrategias de afrontamiento. Él escribió: "Nos peleamos. Yo como mucho. Me hago arañazos. Pienso en todas las veces que él me

insultó en el pasado". Luego, Carl anotó las consecuencias malsanas de sus acciones: "Nos enfadamos los dos. Yo engordo. Me hago arañazos por toda la cara y los brazos. Me siento muy mal durante varios días pensando en el pasado". Evidentemente, ninguna de las estrategias de Carl ha dado buenos resultados a largo plazo. Luego, Carl identificó nuevas técnicas de tolerancia al malestar que podía utilizar la próxima vez que se diera esa situación con su hermano. Bajo "Nuevas Estrategias de Afrontamiento", Carl escribió las técnicas más adecuadas de tolerancia al malestar para ese tipo de situaciones. Las eligió a partir de las tácticas de los dos capítulos anteriores que le parecieron eficaces. Anotó: "Tomarme un recreo. Utilizar mi nuevo pensamiento de afrontamiento: 'Soy fuerte y puedo enfrentarme a él'. Me acepto radicalmente a mí mismo y a la situación de una forma distinta". Luego, predijo cuáles podrían ser las posibles consecuencias más saludables de esas nuevas estrategias: "No vamos a pelearnos tanto. No voy a comer tanto. Me voy a sentir más fuerte. Tal vez pueda enfrentarme mejor a la situación en el futuro". Evidentemente, las consecuencias de la utilización de estas nuevas estrategias de tolerancia al malestar han sido mucho más saludables para Carl.

Pero estas estrategias de afrontamiento probablemente sean distintas de las que podría decidir poner en práctica cuando se encuentre en una situación complicada él solo. Así que Carl también cubrió la hoja de anotaciones para hacer frente a situaciones que le supongan malestar estando a solas. La situación que eligió fue: "A veces, siento miedo cuando estoy solo" Esta es también una buena situación para que Carl la examine porque, previsiblemente, va a experimentar ese mismo sentimiento arrollador la próxima vez que se encuentre solo. Las viejas estrategias de afrontamiento que Carl utilizaba para enfrentarse a esa situación eran: "Me fumo un porro. Me voy al bar a beber. Me hago cortes. Gasto dinero de mi tarjeta de crédito". Y las consecuencias poco saludables de esas acciones eran: "Me siento mal después de fumar o beber demasiado. Me meto en peleas en el bar. Sangro. Gasto demasiado dinero en cosas que no necesito". Luego, para prepararse para el futuro, Carl eligió nuevas estrategias de afrontamiento para encarar esa situación: "Utilizar la

respiración consciente. Recordar mi conexión con el universo. Utilizar la visualización del lugar seguro. Recordar lo que valgo". Y, por último, las posibles consecuencias más saludables que pronosticó fueron: "No me voy a sentir tan ansioso. No me voy a hacer daño. Voy a tener más dinero. Me voy a sentir más relajado". Aquí también es fácil ver que las nuevas tácticas de tolerancia al malestar de Carl eran mucho más sanas para él que sus viejas estrategias de afrontamiento. Tú también te puedes beneficiar de unos resultados parecidos si dedicas un poco de tiempo a preparar posible situaciones que vayan a tener lugar en tu futuro.

Crear nuevas estrategias de afrontamiento para situaciones estresantes cuando estés *con más gente*

Situación de angustia	Anteriores estrategias de afrontamiento	Consecuencias poco saludables	Nuevas estrategias de afrontamiento	Posibles consecuencias más saludables
Ejemplo: *Cuando estoy con mi hermano, él siempre corrige todo lo que yo hago.*	*Nos peleamos. Yo como demasiado. Me araño. Pienso en todas las veces que me ha insultado en el pasado.*	*Nos enfadamos los dos. Yo engordo. Me produzco arañazos por toda la cara y los brazos. Me siento muy mal durante varios días pensando en el pasado*	*Darme un recreo. Utilizar mi nuevo pensamiento de afrontamiento: "Soy fuerte y puedo hacerle frente". Aceptarme radicalmente a mí mismo y a la situación de una forma distinta.*	*No vamos a pelearnos tanto. No voy a comer tanto. Me voy a sentir más fuerte. Tal vez pueda enfrentarme mejor a la situación en el futuro*
1.				
2.				
3.				
4.				

Crear nuevas estrategias de afrontamiento para situaciones estresantes cuando estés solo

Situación de angustia	Anteriores estrategias de afrontamiento	Consecuencias poco saludables	Nuevas estrategias de afrontamiento	Posibles consecuencias más saludables
Ejemplo: *A veces siento miedo cuando estoy solo.*	*Me fumo un porro. Me voy al bar a beber. Me hago cortes. Gasto dinero de mi tarjeta de crédito*	*Me siento mal después de fumar o beber demasiado. Me meto en peleas en el bar. Sangro. Gasto demasiado dinero en cosas que no necesito*	*Utilizar la respiración consciente. Recordar mi conexión con el universo. Utilizar la visualización del lugar seguro. Recordar lo que valgo*	*No me voy a sentir tan ansioso. No me voy a hacer daño. Voy a tener más dinero. Me voy a sentir más relajado*
1.				
2.				
3.				
4.				

En cada hoja de anotaciones, elige cuatro situaciones que te hayan provocado angustia en el pasado y examina cómo les has hecho frente. Identifica las estrategias de afrontamiento poco saludables que utilizaste y qué consecuencias tuvieron para ti y para las demás personas implicadas. Luego, anota qué nuevas técnicas de tolerancia al malestar podías haber utilizado para enfrentarse a esas situaciones de una manera más saludable: Repasa los capítulos 1 y 2 y elige las técnicas de tolerancia al malestar que te hayan parecido útiles. Plantéatelas como opciones para la columna de "Nuevas Estrategias de Afrontamiento" cuando estés cubriendo las dos hojas de ejercicios. Lo más importante de todo: Sé concreto. Si escribes: "Utilizar un nuevo pensamiento de afrontamiento" escribe qué pensamiento vas a utilizar. O si escribes: "Tomarme un recreo", añade qué es lo que vas a hacer. Sé concreto para que, en el futuro, no te pierdas. Por último, anota cuáles podrían ser las consecuencias más saludables con que te podrías encontrar si hubieras utilizado tus nuevas técnicas de tolerancia al malestar.

Utiliza los ejemplos propuestos para guiarte y haz fotocopias de las hojas de trabajo si necesitas más espacio.

Crear un plan de afrontamiento de emergencia

Es de esperar que estés poniendo en práctica las nuevas habilidades de tolerancia al malestar de los capítulos 1 y 2 y que, ahora, tengas una buena idea de cuáles son las que te dan un mejor resultado. O tal vez, la utilización de la hoja de anotaciones de las "Nuevas Estrategias de Afrontamiento" del apartado anterior te ayude a predecir cuáles te podrían dar mejor resultado. Ahora, ya estás listo para el paso siguiente que te va a ayudar a crear un plan hecho a tu medida para hacer frente a algunas de las situaciones generadoras de ansiedad más frecuentes, tanto cuando estás con gente como cuando estás a solas.

Para situaciones en las que estás con gente, anota cuatro estrategias de afrontamiento que creas que son las que mejor te pueden ayudar. Como siempre, sé específico e incluye todos los detalles que

puedas. Empieza con tu estrategia más eficaz, luego la segunda estrategia más eficaz, etc. El plan es que pruebes la primera estrategia para ver si te ayuda a hacer frente a la situación de malestar; luego, si no funciona, pasa a la siguiente estrategia, y así sucesivamente. Como siempre, remítete a cualquier técnica de tolerancia al malestar de los capítulos 1 y 2 que te haya parecido adecuada, a tu hoja de anotaciones del apartado anterior y a cualquier experiencia que hayas tenido hasta ahora utilizando las técnicas de tolerancia al malestar.

Mi plan de emergencia para enfrentarme a situaciones

Cuando me sienta molesto/a y esté con otras personas

En primer lugar, voy a _____

_____

A continuación, voy a _____

_____

Luego, voy a _____

_____

Por último, voy a _____

_____

Mi plan de emergencia para enfrentarme a situaciones

Cuando me sienta molesto/a y esté a solas

En primer lugar, voy a _____

_____

A continuación, voy a _____

_____

Luego, voy a _____

_____

Por último, voy a _____

_____

Luego, cuando hayas terminado los dos planes, copia cada uno de ellos en una tarjeta y lleva contigo esos planes en tu cartera o bolso. Esta estrategia te proporcionará constantes recordatorios de tus nuevas habilidades de tolerancia al malestar y no tendrás que depender más de tus viejas estrategias ineficaces. Además, no tendrás que intentar recordar qué hacer la próxima vez que te sientas enfadado, dolida o molesto. Simplemente, puedes sacar tu tarjeta y seguir tu propio Plan de Afrontamiento de Emergencia.

Conclusión

Acuérdate de poner en práctica tus nuevas habilidades de tolerancia a la angustia con tanta frecuencia como te sea posible y no te sientas frustrado, no te sientas decepcionada, si no lo consigues a la primera. Aprender una nueva habilidad es difícil y, muchas veces, resulta extraño. Pero cualquiera puede aprender estas habilidades de tolerancia a la angustia que ya han ayudado a miles de personas como tú. Buena suerte.

3 Habilidades básicas de mindfulness

Una definición operativa de mindfulness es: la consciencia que emerge a través del proceso de prestar atención, a propósito, en el momento presente y sin críticas, al despliegue de la experiencia en cada momento.

—Jon Kabat-Zinn (2003)

Técnicas de mindfulness: ¿qué son?

Mindfulness, también conocido como meditación es una valiosa técnica que se ha venido impartiendo desde hace miles de años en muchas religiones del mundo, incluyendo el cristianismo (Merton, 1960), judaísmo (Pinson, 2004), budismo (Rahula, 1974) e islamismo (Inayar Khan, 2000). A comienzos de los años 1980, Jon Kabat-Zinn empezó a utilizar habilidades de mindfulness sin carácter religioso para ayudar a pacientes hospitalizados a enfrentarse a problemas de dolor crónico (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth y Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney y Sellers, 1987). Más recientemente, se integraron técnicas semejantes de mindfulness en otras formas de psicoterapia (Segal, Williams y Teasdale, 2002), incluyendo la Terapia Dialéctico Conductual (Linehan, 1993a). Diversos

estudios han mostrado la eficacia de las técnicas de mindfulness en la disminución de probabilidades de sufrir otro episodio de trastorno depresivo mayor (Teasdale et al., 2000); reducción de síntomas de ansiedad (Kabat-Zinn et al., 1992); reducción del dolor crónico (Kabat-Zinn et al., 1985; Kabat-Zinn et al., 1987); reducción de los excesos de comida (Kristeller y Hallett, 1999); aumento de la tolerancia a situaciones de angustia; aumento de la relajación y aumento de la capacidad de hacer frente a situaciones difíciles (Baer, 2003). Como resultado de tales hallazgos, se considera al mindfulness como una de las *habilidades esenciales* de la Terapia Dialéctico Conductual (Linehan, 1993a).

Entonces, ¿qué es, exactamente, mindfulness? Una definición es la que ofrece al comienzo del capítulo el investigador del mindfulness Jon Kabat-Zinn. Pero para los propósitos de este libro, mindfulness es la *capacidad de ser consciente de los propios pensamientos, emociones, sensaciones físicas y acciones –en el momento presente– sin juzgarse ni criticarse a sí mismo ni a la propia experiencia.*

¿Has oído alguna vez la expresión "estar en el momento presente" o "estar aquí y ahora"? Las dos son formas diferentes de decir: "sé consciente de lo que te está ocurriendo". Pero eso no siempre es una tarea fácil. En cualquier momento, podrías estar pensando, sintiendo, percibiendo y haciendo cosas muy distintas. Por ejemplo, piensa en lo que te está ocurriendo en este mismo momento. Probablemente, estás sentado en algún lugar leyendo estas palabras. Pero, al mismo tiempo, estás también respirando, escuchando los sonidos de tu alrededor, percibiendo las sensaciones del libro, experimentando el peso de tu cuerpo descansando en la silla y, tal vez, hasta estés pensando en alguna otra cosa. También es posible que seas consciente de tu estado emocional y físico de ser feliz, estar triste, cansado o emocionado. Puede que seas consciente de las sensaciones de tu cuerpo así como de los latidos de tu corazón o de los movimientos de subida y bajada de tu pecho mientras respiras. Incluso podrías estar haciendo algo de lo que seas completamente inconsciente, como mover una pierna, tararear o apoyar tu cabeza en una mano. Hay muchas cosas de las que ser consciente y, en este mismo momento, solo estás leyendo un libro. Imagina lo que ocurre cuando estés

haciendo otras cosas tales como hablar con alguien o tratar con la gente en el trabajo. La verdad es que nadie es consciente al cien por cien todo el tiempo. Pero cuanto más consciente aprendas a ser, más control tendrás sobre tu vida.

Pero recuerda, el tiempo no se detiene jamás y cada segundo de tu vida es diferente. Por eso, es importante que aprendas a ser consciente "en cada momento presente". Por ejemplo, cuando acabes de leer esta frase, el momento en que empezaste a leerla habrá pasado y tu momento presente es, ahora, otro distinto. De hecho, *tú* eres distinto ahora. Las células de tu cuerpo están muriendo continuamente para ser reemplazadas por otras, de modo que, a nivel físico, eres diferente. Del mismo modo, tus pensamientos, sentimientos, sensaciones y acciones nunca son exactamente los mismos en cada situación, así que también son diferentes. Por tales razones, es importante que aprendas a tener consciencia plena de los cambios de tu experiencia en cada momento de tu vida.

Y, finalmente, para ser plenamente consciente de tu experiencia en el momento presente, es necesario que lo seas sin criticarte a ti mismo, a tus circunstancias ni a las demás personas. En Terapia Dialéctico Conductual esto se llama aceptación radical (Linehan, 1993a). Como se describió en el capítulo 2, aceptación radical significa tolerar algo sin juzgarlo ni pretender cambiarlo. Esto es importante porque si te estás juzgando a ti misma, a ti mismo, a tu experiencia o a alguna otra persona en el momento presente, entonces no estás prestando atención, realmente, a lo que está ocurriendo en ese momento. Por ejemplo, mucha gente pasa mucho tiempo preocupándose por errores que ha cometido en el pasado o preocupándose por errores que podría cometer en el futuro. Pero mientras está haciendo eso, su atención ya no está centrada en lo que le está ocurriendo *ahora*; sus pensamientos están en otra parte. Como resultado, vive en un pasado o en un futuro doloroso y siente que la vida es muy difícil.

Un ejercicio de "inconsciencia"

Evidentemente, mindfulness es una técnica que requiere práctica. La mayoría de la gente se distrae, se "atonta" o pasa la mayor parte de su vida diaria de manera inconsciente o en "piloto automático". Como resultado, se queda perdida, ansiosa y frustrada cuando una situación no sale como se esperaba. A continuación, se recogen algunas formas típicas de estar inconsciente que todos hemos experimentado alguna forma. Marca (✓) las que tú hayas tenido:

____ Al conducir o viajar, no recuerdas la experiencia o el camino que tomaste.

____ Mientras mantienes una conversación, de pronto, te das cuenta de que no sabes de qué está hablando la otra persona.

____ Mientras mantienes una conversación, ya estás pensando en lo que vas a decir a continuación antes de que la otra persona haya, incluso, terminado de hablar.

_____Mientras lees, te das cuenta, de pronto, de que has estado pensando en otra cosa y no tienes ni idea de lo que acabas de leer.

____ Al entrar en una habitación, de pronto, te das cuenta de que has olvidado lo que ibas a hacer.

____ Después de haber dejado algo, no puedes recordar dónde lo has puesto.

____ Mientras te das una ducha, ya estás planeando lo que tienes que hacer más tarde y, luego, olvidas si te has lavado la cabeza o alguna otra parte del cuerpo.

____ Mientras estás teniendo relaciones sexuales, estás pensando en otras cosas o en otras personas.

Todos estos ejemplos son bastante inocuos. Pero para las personas con emociones arrolladoras, ser inconsciente suele acarrear efectos devastadores en su vida. Mira el ejemplo de Lee. Lee pensaba que todo el mundo en el trabajo lo odiaba. Un día, una nueva emplea-

da a la que Lee encontraba atractiva, se le acercó en la cantina y le pidió sentarse con él. La chica intentaba ser amable y entablar conversación, pero Lee estaba más ocupado con la conversación de su propia cabeza que con la de la muchacha.

"Seguro que es una engreída, como todas las demás", pensó. "En todo caso, ¿por qué iba a estar interesada en mí alguien como ella?". En el momento en que la chica se sentó e intentó hablar con él, Lee se puso más malhumorado y receloso.

La muchacha hizo todo lo posible por tener una charla. Le preguntó a Lee si le gustaba trabajar en la empresa, cuánto tiempo llevaba allí y hasta le preguntó sobre el tiempo, pero Lee nunca se fijaba. Estaba tan metido en su propia conversación y tan atento a sus propios pensamientos autocríticos que ni siquiera reconoció que la joven estaba intentando ser amable.

Tras cinco minutos de intentos infructuosos, la mujer, finalmente, dejó de hablar con Lee. Luego, unos minutos más tarde, se cambió a otra mesa y, cuando lo hizo, Lee se felicitó a sí mismo. "Ya lo sabía yo", pensó, "ya sabía que no estaba realmente interesada en mí". Pero a costa de tener razón, la inconsciencia y la autocrítica de Lee le habían costado otra oportunidad de conocer a una posible amiga.

¿Por qué son importantes las técnicas de mindfulness?

Ahora que tienes más información sobre lo que es –y no es– mindfulness, seguramente te resultará sencillo ver por qué esta técnica es tan importante. Pero a efectos de este libro, seamos muy claros respecto a los motivos por los que necesitas aprender habilidades de mindfulness. Existen tres razones para ello:

1. Las habilidades de mindfulness te ayudarán a centrarte en una sola cosa a la vez, en el momento presente y, de esta manera, puedes controlar y apaciguar mejor tus emociones arrolladoras.

2. Mindfulness te ayudará a identificar y separar los pensamientos críticos de tus experiencias. Esos pensamientos críticos, por lo general, avivan tus emociones arrolladoras.
3. Mindfulness te ayudará a desarrollar una destreza que es muy importante en Terapia Dialéctico Conductual, llamada *mente sabia* (Linehan, 1993a).

Mente sabia es la capacidad de tomar decisiones adecuadas sobre la vida, basadas tanto en tus pensamientos racionales como en tus emociones. Por ejemplo, posiblemente te hayas dado cuenta de que muchas veces es difícil –o imposible– tomar buenas decisiones cuando tus *emociones* son intensas, están fuera de control o contradicen lo que es racional. De igual manera, suele ser difícil tomar decisiones razonadas cuando tus *pensamientos* son intensos, irracionales o contradicen lo que sientes. Mente sabia es un proceso de toma de decisiones que equilibra el razonamiento de tus pensamientos con las necesidades de tus emociones y es una técnica de la que trataremos en el capítulo 4.

Sobre este capítulo

A lo largo de este capítulo y del próximo, te encontrarás con ejercicios para ayudarte a ser más consciente (mindfulness) de tus experiencias en cada momento. Este capítulo te va a dar a conocer unos ejercicios iniciales de mindfulness para ayudarte a observar y describir tus pensamientos y emociones más detenidamente. En Terapia Dialéctico Conductual esto se llama habilidades "qué" (Linehan, 1993b), indicando así que te van a ayudar a ser más consciente de aquello en lo *que* te estás centrando. Luego, en el próximo capítulo, aprenderás habilidades más avanzadas de mindfulness. En Terapia Dialéctico Conductual se les denomina habilidades "cómo" (Linehan, 1993b) indicando con ello que te van a ayudar a que aprendas *cómo* ser consciente y no crítico en tus vivencias diarias.

Los ejercicios de este capítulo te van a enseñar cuatro habilidades "qué":

1. A centrarte más plenamente en el momento presente.
2. A reconocer y centrarte en tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas.
3. A centrarte en tu corriente de consciencia en cada momento.
4. A separar tus pensamientos de tus emociones y sensaciones físicas.

A medida que leas los ejercicios siguientes es importante que los pongas en práctica en el orden en que se presentan. Los ejercicios de este capítulo están agrupados de acuerdo a las cuatro habilidades "qué" y cada ejercicio se basa en el ejercicio anterior.

Ejercicio: Centrarse en un solo minuto

Este es el primer ejercicio para ayudarte a que te centres más plenamente en el momento presente. Es fácil de hacer pero, por lo general, tiene un efecto sorprendente. Su propósito es ayudarte a que seas más consciente de tu propio sentido del tiempo. Para este ejercicio vas a necesitar un reloj con minutero o, mejor, un cronómetro.

A mucha gente le parece que el tiempo pasa muy rápido. Como resultado, siempre está apurada haciendo cosas y siempre piensa en lo que tiene que hacer a continuación o la próxima cosa que podría ir mal. Desgraciadamente, esto la vuelve, precisamente, más inconsciente de lo que está haciendo en el momento presente. A otras personas les parece que el tiempo va muy despacio. Como resultado, sienten que disponen de más tiempo del que tienen en realidad y, muchas veces, van con retraso. Este sencillo ejercicio te ayudará a ser más consciente de lo rápido o lento que, en realidad, transcurre el tiempo.

Instrucciones

Pare empezar este ejercicio, busca un lugar cómodo para sentarte en una habitación donde no vayan a molestarte durante unos minutos y desconecta cualquier sonido que te pueda distraer. Empieza sincronizándote con tu reloj o cronómetro. Luego, sin contar los segundos ni mirar al reloj, simplemente, siéntate donde estás. Cuando pienses que ha pasado un minuto, comprueba de nuevo el reloj o para el cronómetro. Observa cuánto tiempo ha pasado en realidad.

¿Dejaste que pasara menos de un minuto? Si es así, ¿cuánto ha sido: unos pocos segundos, veinte segundos, cuarenta segundos? Si ha sido así, considera de qué manera te afecto esto. ¿Estás siempre apurado, apresurada, haciendo cosas porque piensas que no tienes bastante tiempo? Si es ese el caso, ¿qué significado tiene para ti el resultado de este ejercicio?

¿O dejaste que transcurriera más de un minuto? Si es así, ¿cuánto tiempo ha sido: un minuto y medio, dos minutos? Si ha sido este el caso, considera cómo te afecta esto. ¿Sueles llegar tarde a las citas porque piensas que tienes más tiempo del que realmente dispones? En tal caso, ¿qué significado tiene para ti el resultado de este ejercicio?

Sean cuales fueren los resultados, uno de los propósitos del aprendizaje de habilidades de mindfulness es ayudarte a desarrollar una consciencia más precisa de todas tus experiencias en cada momento, incluyendo tu propia percepción del tiempo. Si lo deseas, vuelve a repetir este ejercicio al cabo de algunas semanas, después de que hayas practicado tus habilidades de mindfulness y comprueba si ha cambiado tu percepción del tiempo.

Ejercicio: Centrarse en un único objeto

Centrarse en un único objeto es la segunda habilidad de mindfulness que te ayudará a concentrarte más plenamente en el momento presente. Recuerda, una de las mayores trampas de ser inconsciente es que tu atención ande mariposeando de una cosa a otra o de un pensamiento al siguiente. Y, como resultado, casi siempre acabas perdido, distraída y frustrado o frustrada. Este ejercicio te va a ayudar a que centres tu atención en un único objeto. El propósito de este ejercicio es ayudarte a entrenar tu "músculo mental". Esto significa que vas a aprender a mantener tu foco de atención en aquello que estés observando. Y, con práctica, conseguirás mejorar en centrar tu atención, lo mismo que un atleta que ejercita determinados músculos se hace más fuerte.

A lo largo de este ejercicio, terminarás por distraerte con tus pensamientos, recuerdos u otras sensaciones. Está bien; le pasa a todo el mundo que lo practica. Procura no criticarte por ello ni renunciar al ejercicio. Simplemente, date cuenta del momento en que tu mente divaga y vuelve a centrarte en el objeto que estás observando.

Escoge un objeto pequeño para centrarte sobre él. Elige algo que pueda sostenerse en una mesa, que se pueda tocar sin peligro y que sea emocionalmente neutro. Puede ser cualquier cosa, como una pluma, una flor, un reloj, un anillo, una taza o algo parecido. No elijas centrarte en algo que te pueda lastimar ni en una imagen de alguien que no te caiga bien. Eso podría provocarte demasiadas emociones en este punto.

Busca un lugar cómodo para sentarte en alguna habitación donde no vayan a molestarte durante algunos minutos y coloca el objeto sobre la mesa, frente a ti. Desconecta cualquier sonido que te pueda distraer. Si tienes un cronómetro o un despertador, conecta la alarma para que suene al cabo de cinco minutos. Haz este ejercicio una o dos veces al día durante dos semanas eligiendo, cada vez, un objeto diferente sobre el que centrarte.

Puedes fotocopiar las instrucciones si es que quieres tener varias copias, o bien puedes recoger las instrucciones con voz lenta y uniforme en una grabadora para conectarla cuando estés explorando el objeto.

Instrucciones

Para empezar, siéntate cómodamente y haz una cuantas respiraciones lentas, profundas. Luego, sin tocar el objeto, empieza a contemplarlo y a explorar sus diferentes superficies con tus ojos. Tómate tu tiempo para explorar su apariencia. Luego, intenta imaginar las diferentes cualidades que posee ese objeto:

- *¿Qué aspecto tiene la superficie de ese objeto?*
- *¿Es brillante o mate?*
- *¿Parece suave o áspero?*
- *¿Parece blando o duro?*
- *¿Tiene varios colores o solo uno?*
- *¿Qué hay de particular en el aspecto de ese objeto?*

Tómate tu tiempo para observar el objeto. Luego, sostenlo en la mano o bien tiende la mano y tócalo. Empieza a percibir las diferentes sensaciones que te produce ese objeto.

- *¿Es suave o áspero?*
- *¿Tiene estrías o es liso?*
- *¿Es blando o duro?*
- *¿Es flexible o rígido?*
- *¿Posee el objeto zonas que tengan un tacto distinto de otras?*
- *¿Cómo se siente la temperatura del objeto?*
- *Si lo puedes sostener en la mano, percibe lo que pesa.*
- *¿Qué más percibes en la manera de sentir ese objeto?*

Sigue explorando el objeto con la vista y con el sentido del tacto. Continúa respirando cómodamente. Cuando tu atención empiece a vagar, vuelve a centrarte en el objeto. Sigue explorando ese objeto hasta que suene la alarma y tú hayas explorado plenamente todas las cualidades del objeto.

Ejercicio: Haz de luz

Este es el tercer ejercicio para ayudarte a que te centres más plenamente en el momento presente. Te ayudará a que seas más consciente de las sensaciones físicas de tu cuerpo. Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con el proceso. Luego, puedes colocar estas instrucciones cerca de ti, si necesitas remitirte a ellas mientras estés haciendo el ejercicio, o bien las puedes grabar con voz lenta y uniforme en una grabadora y conectarla cuando estés observando las sensaciones de tu cuerpo.

Como en los otros ejercicios de este capítulo, lo más probable es que tu atención empiece a divagar mientras estás realizando este ejercicio. Está bien. Cuando te des cuenta de que tu atención está divagando, recondúcela suavemente hacia el ejercicio y procura no criticarte ni juzgarte a ti mismo.

Instrucciones

Para empezar, busca un lugar cómodo donde sentarte en alguna habitación donde no vayan a molestarte en los próximos diez minutos. Desconecta cualquier sonido que te pueda distraer. Haz unas cuantas respiraciones lentas y profundas y, luego, cierra los ojos. Utilizando tu imaginación, visualiza un estrecho haz de luz blanca rodeando la parte alta de tu cabeza, como un halo. A medida que este ejercicio avanza, el haz de luz descenderá lentamente por tu cuerpo y, a medida que lo haga, te harás más consciente de las diferentes sensaciones físicas que estás sintiendo por debajo del haz de luz.

Mientras sigues respirando con los ojos cerrados, continúa viendo el haz de luz blanca rodeando la parte alta de tu cabeza y percibe cualquier sensación física que sientas en esa parte de tu cuerpo. Tal vez notes un hormigueo o un picor en tu cuero cabelludo. Cualquier sensación que percibas está bien.

- *Lentamente, el haz de luz empieza a descender alrededor de tu cabeza, pasando por la parte de arriba de tus orejas, tus párpados y la parte alta de tu nariz. Mientras eso tiene lugar, sé cons-*

ciente de cualquier sensación que percibas en esos puntos, incluso las sensaciones más pequeñas.

- *Percibe cualquier tensión muscular que puedas estar sintiendo en la parte alta de tu cabeza.*
- *Mientras el haz de luz desciende lentamente por tu nariz, boca y barbilla, sigue centrándote en cualquier sensación física que puedas estar sintiendo en esos puntos.*
- *Presta atención a la parte de atrás de la cabeza, donde puede que tengas sensaciones.*
- *Percibe cualquier sensación que puedas notar en tu boca, en tu lengua o en los dientes.*
- *Continúa observando el haz de luz, en tu imaginación, descendiendo en torno a tu cuello y percibe cualquier sensación de tu garganta o cualquier tensión muscular en la parte de atrás del cuello.*
- *Ahora, el haz se ensancha y empieza a descender por el torso, abarcando toda la anchura de tus hombros.*
- *Percibe cualquier sensación, tensión muscular u hormigueo que puedas sentir en los hombros, parte superior de la espalda, parte alta de los brazos y parte superior del pecho.*
- *A medida que el haz de luz sigue descendiendo en torno a tus brazos, percibe cualquier sensación de la que seas consciente en la parte superior de tus brazos, hombros, antebrazos, muñecas, manos y dedos. Sé consciente de cualquier hormigueo, picor o sensación que puedas tener en esos puntos.*
- *Ahora, hazte consciente del pecho, de la parte media de tu espalda, de las zonas laterales del torso, de la parte baja de tu espalda y del estómago. Una vez más, percibe cualquier tensión o sensación por pequeña o tenue que sea.*
- *A medida que el haz sigue descendiendo por la parte inferior de tu cuerpo, hazte consciente de cualquier sensación en la región de la pelvis, nalgas y parte superior de las piernas.*
- *Asegúrate de prestar atención a la parte de atrás de tus piernas y percibe cualquier sensación que notes en esa zona.*
- *Sigue observando el haz de luz descendiendo por la parte inferior de tus piernas, alrededor de tus pantorrillas, espinillas, pies y dedos de los pies. Percibe cualquier sensación o tensión que estés experimentando.*

Luego, mientras el haz de luz desaparece tras completar su descenso, haz unas cuantas respiraciones más, lentas, profundas, y, cuando te sientas a gusto, abre lentamente los ojos y vuelve a centrarte en la habitación.

Ejercicio: Experiencia dentro-fuera

Ahora que ya has practicado a ser consciente de un objeto externo así como de ti mismo, de ti misma, y de tus sensaciones físicas internas, el próximo paso consiste en combinar las dos experiencias. Este es el primer ejercicio para ensañarte a reconocer y centrarte en tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas. El objetivo que se persigue con esto es enseñarte a que cambies tu atención a un lado y al otro, de una manera consciente y centrada, entre lo que estás experimentando internamente –como tus sensaciones físicas y pensamientos– y lo que estás experimentando externamente –como aquello que percibes utilizando los ojos, oídos, nariz y sentido del tacto–.

Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Luego, o bien puedes mantener estas instrucciones cerca si necesitas referirte a ellas mientras estás haciendo el ejercicio o bien, recogerlas en una grabadora, con voz lenta y uniforme, para poder escucharlas luego, mientras practicas en alternar el foco de tu atención entre tu consciencia interna y externa.

Instrucciones

Para empezar, busca un lugar cómodo donde sentarte en una habitación donde no vayan a molestarte durante diez minutos. Desconecta cualquier sonido que te pueda distraer. Haz unas cuantas respiraciones lentas, profundas y relájate.

Ahora, manteniendo los ojos abiertos, centra tu atención en un objeto de la habitación. Observa qué aspecto tiene ese objeto. Percibe su forma y color. Imagina cómo se sentiría ese objeto si pudieras sostenerlo. Imagina lo que debe pesar ese objeto. En silencio, descríbete

el objeto a ti mismo, a ti misma, siendo todo lo descriptivo que puedas. Tómate un minuto para hacer esto. Continúa respirando. Si tu foco de atención empieza a divagar, simplemente, devuelve tu atención al ejercicio sin criticarte. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de describir el objeto, vuelve a centrarte en tu cuerpo. Percibe cualquier sensación física que puedas experimentar. Examina tu cuerpo desde la cabeza a los pies. Percibe cualquier tensión muscular que puedas estar manteniendo, cualquier cosquilleo que puedas experimentar o cualquier otra sensación de la que seas consciente. Tómate un minuto para hacerlo y sigue realizando respiraciones lentas, profundas. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora, dirige tu atención a tu sentido del oído. Percibe cualquier sonido que puedas oír. Date cuenta de los sonidos que estás oyendo procedentes de fuera de la habitación y observa para ti mismo, para ti misma, lo que son esos sonidos. Intenta percibir hasta los sonidos más tenues, como el tictac de un reloj, el sonido del viento o el latir de tu corazón. Si te distraes con cualquier pensamiento, vuelve a centrarte en tu sentido del oído. Tómate un minuto para hacerlo y sigue realizando respiraciones lentas, profundas. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de escuchar los sonidos que puedas percibir, vuelve a centrarte en tu cuerpo. De nuevo, percibe cualquier sensación física. Sé consciente del peso de tu cuerpo mientras descansa en la silla. Percibe el peso de tus pies descansando sobre el suelo. Nota el peso de tu cabeza descansando sobre la parte alta de tu cuello. Percibe, en general, cómo sientes tu cuerpo. Si te distraes con tus pensamientos, simplemente percibe lo que son y vuelve a centrar tu atención, lo mejor posible, en tus sensaciones. Tómate un minuto para hacerlo y sigue realizando respiraciones lentas, profundas. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Una vez más, vuelve a centrar tu atención. Esta vez, enfoca tu sentido del olfato. Percibe cualquier olor que haya en la habitación, agradable o no. Si no captas ningún olor, simplemente, toma consciencia

del flujo del aire en tus fosas nasales mientras respiras por la nariz. Intenta mantener tu atención centrada en tu sentido del olfato lo mejor que puedas. Si te distraes con tus pensamientos, vuelve a centrarte en tus fosas nasales. Tómate un minuto para hacerlo y sigue realizando respiraciones lentas, profundas. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de emplear tu sentido del olfato, vuelve, de nuevo, a tus sensaciones físicas. Percibe cualquier sensación que puedas estar sintiendo. Una vez más, examina tu cuerpo desde la cabeza a los pies y hazte consciente de cualquier tensión muscular, cosquilleo o cualquier otra sensación física. Si te distraen tus pensamientos, vuelve a centrarte lo mejor posible en tus sensaciones físicas. Tómate un minuto para hacerlo y sigue realizando respiraciones lentas, profundas. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Por último, dirige tu atención al sentido del tacto. Tiende una mano para tocar un objeto que esté a tu alcance. O, si no hay ningún objeto cerca, toca la silla en la que estás sentado o toca tu pierna. Percibe cómo se siente ese objeto. Nota si es suave o áspero. Percibe si es flexible o rígido. Advierte si es blando o duro. Percibe cómo son las sensaciones en la piel de las yemas de tus dedos. Si tus pensamientos empiezan a distraerte, simplemente, vuelve a centrarte en el objeto que estás tocando. Tómate un minuto para hacerlo y sigue realizando respiraciones lentas, profundas. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado, haz entre tres y cinco respiraciones lentas y vuelve a centrarte en la habitación.

Ejercicio: Registrar tres minutos de pensamientos

Este es el segundo ejercicio para ayudarte a reconocer y a centrarte en tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas. En este ejercicio vas a identificar el número de pensamientos que tengas en un período de tres minutos. Esto te ayudará a hacerte más consciente de lo rápido que trabaja tu mente. Además, te ayudará a prepararte para el siguiente ejercicio, "Defusión de Pensamientos".

Las instrucciones para el ejercicio son sencillas: programa un temporizador para tres minutos y empieza a anotar en un papal cada pensamiento que tengas. Pero no intentes recoger el pensamiento palabra por palabra; simplemente, apunta una o dos palabras que representen a ese pensamiento. Por ejemplo, si estuvieras pensando en un proyecto que tienes que completar en el trabajo la semana que viene, escribe simplemente: "proyecto" o "proyecto de trabajo". Luego, anota el siguiente pensamiento.

Mira cuántos pensamientos puedes localizar en tres minutos, sin que importe lo pequeños que sean. Incluso si empiezas a pensar en este ejercicio, escribe: "ejercicio". O si empiezas a pensar en el papel sobre el que estás escribiendo, anota: "papel". Nadie más tiene que ver tus anotaciones así que sé honesto contigo mismo.

Cuando hayas terminado, cuenta el número de pensamientos que tuviste en tres minutos y multiplica ese número por veinte para hacerte una idea del número de pensamientos que puedes tener en una hora.

Ejercicio: Defusión de pensamientos

Este es el tercer ejercicio para ayudarte a reconocer y a centrarte en tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas. La *defusión de pensamientos* es una técnica tomada de la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999), que ha demostrado ser un tratamiento muy eficaz en el tratamiento del sufrimiento emocional.

Cuando los pensamientos de angustia se repiten una y otra vez, es muy fácil "engancharse" a ellos, como un pez mordiendo un anzuelo con su cebo (Chodron, 2003). En contraste, la técnica de defusión te va a ayudar a observar conscientemente tus pensamientos sin que te quedes atrapado en ellos.

La defusión de pensamientos requiere el uso de tu imaginación. El objetivo de esta técnica es visualizar tus pensamientos, ya sea como imágenes o palabras, alejándose de ti, flotando, sin que te obsesiones con ellos ni los analices. Sea cual sea el modo en que decidas hacerlo, está bien. Aquí tienes algunas sugerencias que les han dado resultado a otras personas:

- Imagínate sentado en un campo, observando cómo se alejan tus pensamientos flotando en las nubes.
- Imagínate sentado junto a un río viendo pasar a tus pensamientos flotando sobre hojas.
- Observa tus pensamientos escritos sobre la arena y, luego, observa las olas barriéndolos.
- Imagínate conduciendo un coche y observa tus pensamientos, en carteles, pasando de largo.
- Mira tus pensamientos saliendo de tu cabeza y obsérvalos chisporroteando en la llama de una vela.
- Imagínate sentado junto a un árbol y mira tus pensamientos cayendo con las hojas.
- Imagínate en una habitación con dos puertas; luego mira cómo tus pensamientos entran por una puerta y salen por la otra.

Si te sirve alguna de estas ideas, estupendo. Si no, siéntete libre para crear las tuyas propias. Asegúrate de que tu idea capta la esencia de este ejercicio, que consiste en visualizar tus pensamientos llegando y marchándose sin que te aferres a ellos y sin que los analices. Acuérdate de usar el concepto de aceptación radical al hacer este ejercicio. Deja que tus pensamientos sean como son y no te distraigas luchando con ellos ni criticándote a ti mismo por tenerlos. Simplemente, déjalos que vayan y vengan.

Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Si te resulta más cómodo escuchar las instrucciones, utiliza una grabadora para recogerlas, con voz lenta, uniforme, de modo que las puedas escuchar mientras pones en práctica esta técnica. Cuando utilices por primera vez la defusión de pensamiento, programa un temporizador de cocina o un despertador entre tres y cinco minutos y practica a dejar libres tus pensamientos hasta que suene la alarma. Luego, cuando estés más acostumbrado a utilizar esta técnica, puedes programar el temporizador para períodos de tiempo más largos, como de ocho o diez minutos. Pero no cuentes con que vayas a ser capaz de sentarte inmóvil tanto tiempo cuando empieces. Al principio, entre tres y cinco minutos será tiempo suficiente para practicar la defusión de pensamientos.

Instrucciones

Para empezar, busca un lugar cómodo en una habitación donde no vayan a molestarte durante el tiempo que hayas programado tu temporizador. Desconecta cualquier sonido que te pueda distraer. Haz unas respiraciones lentas, profundas, relájate y cierra los ojos.

Ahora, en tu imaginación, represéntate en el escenario que hayas elegido, observando ir y venir tus pensamientos, ya sea en la playa, junto a una corriente de agua, en un campo, en una habitación o en el lugar que sea. Procura verte a ti en esa escena. Una vez que lo tengas, empieza a ser consciente de los pensamientos que estás teniendo. Empieza a observar los pensamientos que te están llegando tal como son. No trates de parar tus pensamientos y haz todo lo posible por no criticarte por cualquier pensamiento que puedas tener. Limítate a observar cómo surgen tus pensamientos y, luego, utilizando cualquier técnica que elijas, observa cómo desaparecen esos pensamientos. Ya se trate de pensamientos grandes o pequeños, importantes o insignificantes, observa surgir cada pensamiento en tu mente y déjalo que se aleje flotando o que desaparezca de la manera que hayas elegido.

Continúa observando cómo surgen y desaparecen tus pensamientos. Utiliza imágenes para representar los pensamientos, o palabras; lo que mejor resultado te dé. Procura ver surgir a los pensamientos y desaparecer sin que te quedes aferrado o enganchada a ellos y sin criticarte.

Si surge más de un pensamiento al mismo tiempo, obsérvalos a todos surgir y desaparecer. Si los pensamientos vienen demasiado deprisa, haz lo posible por verlos desaparecer a todos ellos sin quedarte aferrada, sin quedarte enganchado a ninguno de ellos. Continúa respirando y observando el ir y venir de tus pensamientos hasta que suene la alarma.

Cuando hayas terminado, haz unas cuantas respiraciones lentas y profundas y, luego, poco a poco, abre los ojos y vuelve a centrarte en la habitación.

Ejercicio: Describe tu emoción

Este es el cuarto ejercicio para ayudarte a reconocer y a centrarte en tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas. Hasta ahora, los ejercicios de este capítulo te han ayudado a que aprendas a ser más consciente de tus sensaciones físicas y pensamientos. Este nuevo ejercicio te va a ayudar a que te hagas más consciente de tus emociones. Al igual que en alguno de los ejercicios anteriores, las instrucciones de este podrían parecerte muy simples, pero los resultados son muy convincentes. Este ejercicio te va a pedir que elijas una emoción y, luego, que la describas dibujándola y explorándola.

De modo que, para comenzar, escoge una emoción. Puede ser tanto agradable como desagradable. Lo mejor sería que escogieras una emoción que estés sintiendo en este mismo momento, *a menos que esa emoción sea desbordantemente triste o autodestructiva.* Si es así, deberías esperar hasta sentir que tienes más control sobre tus emociones antes de empezar este ejercicio. Por otro lado, si no puedes identificar lo que estás sintiendo ahora, elige una emoción que hayas experimentado recientemente; algo que te resulte fácil de recordar. Pero sea lo que sea lo que elijas, procura ser específico sobre lo que es esa emoción. Por ejemplo, si tuviste una pelea con tu esposa o esposo o con tu pareja hace poco porque él o ella te hicieron alguna cosa, esa es la situación, no la emoción. Tal vez esta situación hizo que te sintieras enfadado, enojada, dolido o herida, triste, estúpido o algo por el estilo. Sé específico, sé concreta respecto a lo que sientes. Veamos otro ejemplo. Tal vez, alguien te hizo un regalo hace poco. Esa es la situación. Tu emoción dependería de lo que tú sintieras respecto al regalo. Si fue algo que siempre habías deseado, podrías sentirte eufórico, eufórica. Si el regalo vino de alguien a quien no conoces demasiado bien, podrías sentirse ansioso o insegura acerca de sus intenciones. Sé específico, sé muy concreta, respecto a cómo te sientes.

Para ayudarte a elegir una emoción, utiliza esta lista de algunas de las emociones que se experimentan más a menudo:

Lista de las emociones más frecuentes

Aburrido
Afrentado
Agotado
Agraviado
Airado
Alegre
Aliviado
Amado
Amoroso
Angustiado
Animado
Ansioso
Arrepentido
Asqueado
Astuto
Asustado
Atemorizado
Aterrado
Avergonzado
Cansado
Celoso
Competente
Complacido
Compungido
Confiado
Culpable
Curioso
Decepcionado
Deprimido
Desconfiado
Desesperanzado
Destrozado
Dichoso
Contento
Dolido
Emocionado
Enamorado
Encantado
Enfadado
Enojado
Entusiasmado
Envidioso
Esperanzado
Estimable
Exaltado
Feliz
Frágil
Fuerte
Furioso
Gozoso
Histérico
Horrorizado
Indiferente
Inquieto
Inseguro
Insinuante
Inspirado
Interesado
Inútil
Irritado
Jovial
Loco
Humillado
Hundido
Molesto
Nervioso
Obsesionado
Pesaroso
Preocupado
Precavido
Preocupado
Radiante
Relegado
Respetado
Resuelto
Ridículo
Satisfecho
Seguro
Solo
Sorprendido
Temeroso
Triste
Valioso
Vacío
Vigoroso
Vivaz
Vulnerable

Cuando hayas terminado de identificar la emoción que quieres explorar, anótala en la parte superior del formulario "Describe tu Emoción" (en la página siguiente) o utiliza una hoja en blanco.

Luego, utilizando tu imaginación, dibuja una imagen del aspecto que tendría tu emoción. Puede parecer un poco difícil de lograr, pero procura hacerlo lo mejor que puedas. Por ejemplo, si te sientes feliz, tal vez un dibujo del sol expresaría cómo te sientes o, quizás, un dibujo de un helado de cucurucho lo haría mejor. El dibujo no tiene que tener sentido para nadie más que para ti. Tú, simplemente, inténtalo.

A continuación, intenta pensar en un sonido que pueda describir más aún esa emoción. Por ejemplo, si te sientes triste, tal vez el sonido de un gemido describiría cómo te sientes, algo así como "Agh". Describe el sonido lo mejor que puedas y anótalo junto a tu dibujo.

Luego, describe una acción que "cuadre" con tu emoción. Por ejemplo, si te sientes aburrido, tal vez la acción podría ser echar un sueñecito. O, si te sientes tímido, tal vez la acción sería salir corriendo a esconderte. Describe la acción lo mejor que puedas y escríbela junto a tu dibujo.

El paso siguiente de este ejercicio consiste en describir la intensidad de la emoción en la que te estás centrando. Esto va a requerir que utilices un poco el pensamiento. Echa mano de tu creatividad y utiliza metáforas si lo necesitas. Por ejemplo, si te sientes muy nervioso o muy nerviosa, podrías escribir que el sentimiento es tan fuerte que tu "corazón parece un tambor en un concierto de rock". O si te sientes solo un poco enfadado, solo algo enfadada, podrías escribir que la intensidad es como "la picadura de un mosquito".

Tras describir la intensidad de la emoción, describe brevemente la cualidad global del aspecto de la emoción. Una vez más, sé todo lo original que necesites ser en tu descripción. Si estás nervioso, tal vez eso haga que sientas que tus "rodillas son de gelatina". O si te estás enfadando, eso podría hacer que te sintieras como "agua a punto de hervir". Sé todo lo preciso, todo lo exacta que puedas en tus descripciones y todo lo creativo, todo lo imaginativa que tengas que ser para transmitir tus sentimientos.

Por último, añade cualquier pensamiento que se te ocurra en relación a tu emoción. Pero ten bien claro que lo que describas sea un pensamiento y no otra emoción. Por ejemplo, no elijas ninguna de las palabras de la lista anterior para describir tus pensamientos. Esas son emociones, no pensamientos. Tus pensamientos deberían poder completar la fase siguiente: "Mi emoción me hace pensar que..." o "mi emoción me hace pensar en..." Es importante que empieces a separar tus pensamientos y tus emociones porque esto te va a dar más control sobre ambos en el futuro. Aquí hay algunos ejemplos de pensamientos que pueden surgir a partir de emociones. Si te sientes seguro, firme, un pensamiento relacionado podría ser que pensaras que puedes pedirle a tu jefe un aumento, o que eso te lleve a recordar otros momentos de tu vida en que te sentiste seguro, segura, y tuviste éxito. O bien, si te sientes débil, un pensamiento relacionado podría ser que pensaras que no puedes soportar más estrés en tu vida, o que te haga pensar en cómo vas a poder luchar con futuros problemas si no te haces más fuerte.

Describe tu emoción

Nombre de la emoción _____

Haz un dibujo de tu emoción

Describe una acción relacionada: _____

_____

Describe un sonido relacionado: _____

_____

Describe la intensidad de la emoción: _____

_____

Describe la cualidad de la emoción: _____

_____

Describe pensamientos relacionados con la emoción: _____

_____

Ejercicio: Cambio de enfoque

Este ejercicio te va a enseñar la tercera habilidad "qué", que consiste en aprender a identificar lo que estás enfocando en tu corriente de consciencia minuto a minuto. Ahora que has practicado el ser consciente tanto de tus emociones como de las experiencias de tus sentidos (ver, oír, tocar), es el momento de reunir los dos tipos de experiencia. Este ejercicio es parecido al de la experiencia dentro-fuera porque también te va a ayudar a cambiar tu atención hacia atrás y delante de una manera consciente y centrada. Sin embargo, este ejercicio de cambio de enfoque se va dirigir al cambio entre tus emociones y tus sensaciones para ayudarte a diferenciar entre ambas.

En algún momento de nuestras vidas, todos quedamos atrapados en nuestras emociones. Por ejemplo, cuando alguien te dice algo insultante, tal vez te sientas disgustado, dolida, todo el día; puede que pienses mal de ti mismo, de ti misma, que te enfades con otras personas o que veas el mundo de una forma mucho más sombría. Esta "trampa emocional" es una experiencia en la que todos caemos con frecuencia. Pero para alguien que esté luchando con emociones arrolladoras, estas experiencias tienen lugar con mayor frecuencia e intensidad. Las habilidades de mindfulness te van a ayudar a separar tu experiencia del presente de lo que está pasando dentro de ti a nivel emocional, dándote así la posibilidad de elegir en qué te vas a centrar.

Antes de empezar este ejercicio, también vas a necesitar identificar cómo te estás sintiendo en la actualidad. Si necesitas echar mano de la lista de emociones del ejercicio anterior, adelante. Procura ser lo más preciso posible respecto a cómo te sientes. Incluso aunque creas que no estás sintiendo nada, lo más probable es que sí lo estés sintiendo. Una persona no está nunca vacía de emociones. Puede que te estés sintiendo aburrida o contento. Intenta identificar el sentimiento.

Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Luego, puedes tener estas instrucciones

contigo si necesitas echar mano de ellas mientras realizas el ejercicio o puedes recogerlas en una grabadora con voz lenta y uniforme de manera que las puedas escuchar mientras practicas el cambio de enfoque entre tus emociones y tus sensaciones.

Si lo necesitas, programa un temporizador para realizar el ejercicio durante diez minutos.

Instrucciones

Para empezar, busca un lugar cómodo para sentarte en una habitación donde no vayan a molestarte en los próximos diez minutos. Desconecta cualquier sonido que pueda distraerte. Haz unas cuantas respiraciones profundas y relájate.

Ahora, cierra los ojos y centra tu atención en cómo te estás sintiendo. Dale nombre a esa emoción para ti mismo, en silencio. Utiliza tu imaginación para visualizar qué aspecto tendría tu emoción si tuviera una forma. La imagen no tiene que tener sentido para nadie excepto para ti. Simplemente, permite que tu imaginación le dé a tu emoción una forma o contorno. Tómate un minuto para hacer esto y sigue respirando lentamente. [Párate aquí un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora, abre los ojos y centra tu atención en un objeto de la habitación en la que te encuentras. Observa qué aspecto tiene ese objeto. Date cuenta de su forma y color. Imagina cómo sentirías ese objeto si pudieras sostenerlo. Imagina lo que debe pesar ese objeto. Describe el objeto en silencio, para ti mismo, para ti misma, siendo lo más expresivo que puedas. Tómate un minuto para hacerlo. Sigue respirando. Si tu atención empieza a divagar, simplemente, tráela de vuelta al ejercicio sin criticarte. [Párate aquí un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de describir el objeto, cierra los ojos y vuelve a centrarte en tus emociones. Piensa en un sonido que pueda relacionarse con tu emoción. El sonido puede ser cualquiera que tú creas que describe tu emoción. Puede ser un ruido, una canción o cualquier otro. Cuando te hayas descrito el sonido para ti, piensa en

una acción relacionada con tu emoción. De nuevo, puede ser cualquier cosa que refuerce tu forma de entender tu emoción. Tómate un minuto para hacerlo y sigue realizando respiraciones lentas, profundas. [Párate aquí un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora, manteniendo los ojos cerrados, lleva tu atención al sentido del oído. Percibe cualquier sonido que puedas oír. Advierte los sonidos que llegan a ti desde fuera de la habitación y date cuenta de lo que son. Intenta percibir hasta los sonidos más débiles, como el tictac de un reloj, el sonido del viento o el latir de tu corazón. Si te distraes con cualquier pensamiento, vuelve a centrarte en tu sentido del oído. Tómate un minuto para realizar esto y continúa haciendo respiraciones lentas, profundas. [Párate aquí un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de escuchar los sonidos que puedas percibir, vuelve a centrarte en tu emoción. Manteniendo los ojos cerrados, descríbete para ti, en silencio, la intensidad y cualidad de tu emoción. Una vez más, procura ser creativo, intenta ser imaginativa y utiliza comparaciones, si necesitas hacerlo. Tómate un minuto para hacer esto y continúa haciendo respiraciones lentas, profundas. [Párate aquí un minuto si estás grabando las instrucciones].

De nuevo, vuelve a dirigir tu atención. Esta vez, céntrate en tu sentido del olfato. Percibe cualquier olor que haya en la habitación, agradable o no. Si no notas ningún olor, simplemente, hazte consciente del flujo de aire entrando y saliendo por tus fosas nasales mientras respiras por la nariz. Procura mantener centrada tu atención en tu sentido del olfato lo mejor que puedas. Si te distrae cualquier pensamiento, vuelve a centrarte en tu nariz. Tómate un minuto para hacer esto y sigue respirando. [Párate aquí un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de utilizar tu sentido del olfato, vuelve a centrarte, otra vez, en tus emociones. Percibe cualquier pensamiento que puedas estar teniendo en relación a tu emoción. Sé lo más concreto, lo más precisa posible, sobre el pensamiento y asegúrate de que tu pensamiento no sea, en realidad, otra emoción. Tómate un minuto

para hacer esto y continúa realizando respiraciones lentas, profundas. [Párate aquí un minuto si estás grabando las instrucciones].

Por último, dirige tu atención a tu sentido del tacto. Tiende una mano para tocar un objeto que tengas a tu alcance. O, si no hay ningún objeto cerca, toca la silla sobre la que estás sentado o tócate una pierna. Percibe cómo se siente el objeto. Nota si es suave o áspero. *Percibe si es flexible o rígido. Date cuenta de si es blando o sólido. Percibe cómo son las sensaciones en la piel de la yema de tus dedos. Si tus pensamientos empiezan a distraerte, simplemente vuelve a concentrarte en el objeto que estás tocando. Tómate un minuto para hacer esto y continúa haciendo respiraciones lentas, profundas.* [Párate aquí un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado, haz entre tres y cinco inspiraciones lentas, profundas y vuelve a centrarte en la habitación.

Ejercicio: Respiración consciente

Este ejercicio de respiración consciente te ayudará a aprender la cuarta habilidad "qué", que consiste en aprender a separar tus pensamientos de tus emociones y sensaciones físicas. (Ya has aprendido los fundamentos de la respiración consciente en el capítulo 2, "habilidades avanzadas de tolerancia a la angustia", pero este ejercicio te proporcionará una mejor comprensión de la habilidad). Muchas veces, cuando estás distraído, distraída, por pensamientos y otros estímulos, una de cosas más fáciles y eficaces que puedes hacer es centrar tu atención en el ritmo de subida y bajada de tu respiración. Este tipo de respiración consigue, además, que hagas respiraciones más profundas, lo que te puede ayudar a relajarte.

Para respirar conscientemente, necesitas centrarte en tres partes de la experiencia. En primer lugar, debes contar tus respiraciones. Eso te ayudará a centrar tu atención y también de ayudará a calmar tu mente cuando estés distraído, dispersa, con tus pensamientos. En segundo lugar, debes centrarte en la experiencia física de respirar. Esto se consigue observando el subir y bajar de tu pecho y estómago a medida que inspiras y espiras. Y, en tercer lugar, necesitas ser

consciente de cualquier pensamiento distractor que surja mientras estás respirando. Luego, tienes que dejar que los pensamientos se vayan sin quedarte enganchada o aferrado, a ellos, como en el ejercicio anterior de "defusión de pensamientos". Dejar que se vayan los pensamientos distractores te permitirá volver a centrar tu atención en la respiración y te ayudará a tranquilizarte más.

Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Si te resulta más cómodo escuchar las instrucciones, utiliza una grabadora para recogerlas con voz lenta, uniforme y poder escucharlas luego, mientras pones en práctica esta técnica. Cuando practiques esta técnica por primera vez, programa un temporizador de cocina o un despertador entre tres y cinco minutos y practica la respiración hasta que suene la alarma. Luego, cuando estés más acostumbrado, más habituada, a utilizar esta técnica para relajarte, puedes programar la alarma para períodos de tiempo más largos, como de diez o quince minutos. Pero no cuentes con que vayas a ser capaz de sentarte inmóvil tanto tiempo cuando empieces. Al principio, entre tres y cinco minutos es mucho tiempo para sentarse inmóvil a respirar. Más adelante, cuando estés más acostumbrada, más habituado a utilizar este estilo de respiración, también podrás empezar a emplearlo al tiempo que realizas otras tareas diarias como caminar, fregar los platos, ver televisión o mantener una conversación.

Cuando utiliza la respiración consciente, mucha gente siente como si se volviera "una" con su respiración, lo que quiere decir que llega a sentir una profunda conexión con la experiencia. Si a ti te sucede eso, estupendo. Si no, también está bien. Simplemente, sigue practicando. También, algunas personas se sienten un poco mareadas cuando empiezan a practicar esta técnica. Eso puede ser causado por respirar demasiado deprisa, demasiado profundamente o demasiado lentamente. No te asustes si empiezas a sentirte mareado o mareada; detente si necesitas hacerlo o vuelve a respirar de tu forma habitual y empieza a contar tus respiraciones.

Esta es una técnica tan sencilla y eficaz que, idealmente, deberías practicarla cada día.

Instrucciones

Para empezar, búscate un lugar cómodo para sentarte en una habitación donde no vayan a molestarte durante el tiempo que hayas programado tu temporizador. Desconecta cualquier sonido que pueda distraerte. Si te sientes bien con los ojos cerrados, hazlo así para relajarte mejor.

Para comenzar, haz unas cuantas respiraciones lentas, profundas y relájate. Coloca una mano sobre tu estómago. Ahora, lentamente, inspira por la nariz y, luego, lentamente, exhala por la boca. Nota elevarse tu estómago, lleno, mientras inspiras. Imagina tu vientre llenándose de aire como un globo cuando inspiras y, luego, nota cómo se desinfla mientras exhalas. Nota la respiración entrando por tu nariz y, luego, siente la respiración como un soplo por tus labios. A medida que respiras, percibe las sensaciones de tu cuerpo. Nota tus pulmones llenándose de aire. Percibe el peso de tu cuerpo descansando donde estás sentado, sentada. Con cada respiración, nota cómo tu cuerpo se siente cada vez más relajado.

Ahora, mientras sigues respirando, empieza a contar tus respiraciones cada vez que exhalas. Puedes contar en silencio, para ti, o en voz alta. Cuenta cada exhalación hasta que llegues a "4" y, luego, empieza a contar, de nuevo en "1". De nuevo, inspira lentamente por la nariz y exhala lentamente por la boca. Cuenta "2". Repite, inspirando lentamente por la nariz y, luego, exhala lentamente. Cuenta "3". Última vez –inspira por la nariz y exhala por la boca. Cuenta "4"–. Ahora, empieza a contar en "1" de nuevo.

Esta vez, sin embargo, mientras continúan contando, cambia de vez en cuando tu centro de atención hacia tu forma de respirar. Observa el subir y bajar de tu pecho y estómago a medida que inhalas y exhalas. Una vez más, siente la respiración entrando por la nariz y saliendo, lentamente, por tu boca. Si lo deseas, coloca una mano sobre tu estómago y siente subir y bajar tu respiración. Sigue contando mientras haces inspiraciones lentas y profundas. Nota tu estómago expandiéndose como un globo mientras inspiras y, luego, nota cómo se desinfla cuando expulsas el aire. Continúa cambiando tu centro de atención entre contar y la experiencia física de respirar.

Finalmente, empieza a darte cuenta de cualquier pensamiento u otro tipo de distracciones que desvíen tu atención de la respiración. Esas distracciones podrían ser recuerdos, sonidos, sensaciones físicas o emociones. Cuando tu mente empiece a divagar y te sorprendas a ti mismo pensando en alguna otra cosa, vuelve a llevar tu atención a la cuenta de tus respiraciones. O céntrala en las sensaciones físicas de respirar. Procura no criticarte por distraerte. Sigue llevando respiraciones lentas, profundas a tu vientre, dentro y fuera. Imagina llenar tu vientre de aire como un globo. Nótalo subir con cada inhalación y bajar con cada exhalación. Sigue contando cada respiración y, con çada exhalación, nota tu cuerpo relajándose cada vez más profundamente.

Continúa respirando hasta que suene tu alarma. Sigue contando tus respiraciones, sintiendo la sensación física de tu respiración entrando y saliendo, así como cualquier pensamiento distractor o cualquier otro estímulo. Luego, cuando suene la alarma, lentamente, abre los ojos y vuelve a centrarte en la habitación

Ejercicio: Consciencia plena de las emociones

Este es el segundo ejercicio para ayudarte a aprender a separar pensamientos, emociones y sensaciones físicas. La consciencia plena de las emociones empieza centrándose en la respiración –percibiendo el flujo de aire a través de las fosas nasales y de la boca, llenando y vaciando los pulmones–. Luego, después de cuatro o cinco respiraciones lentas, profundas, empieza a percibir cómo te sientes emocionalmente en el momento presente. Empieza, simplemente, advirtiendo si te sientes bien o mal. ¿Tu sensación interna básica es la de ser feliz o de no serlo?

Luego, trata de observar tus emociones más detenidamente. ¿Qué palabra describe mejor el sentimiento? Consulta la lista del ejercicio "describe tu emoción" en caso de que te resulte difícil encontrar la descripción más adecuada. Continúa observando los sentimientos y, mientras lo haces, sigue describiéndote para ti lo que observas. Percibe los matices del sentimiento o, tal vez, los hilos de otras emociones entretejidas en lo que sientes. Por ejemplo, a veces, la tristeza tiene

vetas de ansiedad o, incluso, de ira. A veces, la vergüenza está entrelazada con pérdida y resentimiento. Percibe también la fuerza de tus emociones y trata de comprobar cómo cambian cuando las observas.

Las emociones siempre se presentan como olas. Van aumentando, luego alcanzan una cresta y, por último, disminuyen. Lo puedes observar, describiéndote a ti mismo cada punto de la ola a medida que el sentimiento crece y pasa.

Aunque te resulte difícil encontrar una emoción que estés sintiendo en el momento presente, puedes hacer igualmente el ejercicio localizando un sentimiento que hayas experimentado en el pasado reciente. Recuerda una situación de las últimas semanas en la que hayas tenido una emoción fuerte. Visualiza el acontecimiento –dónde estabas, qué estaba pasando, lo que dijiste, cómo te sentiste–. Sigue recordando detalles de la escena hasta que la emoción que tuviste *entonces* la vuelvas a experimentar *ahora mismo.*

Sea cual sea la emoción que decidas observar, una vez la hayas reconocido, permanece con ella. Descríbete para ti los cambios de cualidad, intensidad o clase de emoción que estás experimentando.

Lo ideal sería que pudieras observar el sentimiento hasta que haya cambiado significativamente –en cualidad o en fuerza– y puedas apreciar el "efecto ola" de tu emoción. Mientras observas tu sentimiento, también vas a percibir pensamientos, sensaciones y otras distracciones que intentarán desviar tu atención. Es normal. Tú procura hacer todo lo que puedas para volver a centrar tu atención sobre la emoción, ande por donde ande divagando tu atención. Simplemente, permanece con tu emoción hasta que hayas visto lo bastante como para observar que esa emoción aumenta, cambia y disminuye.

Cuando aprendes a observar conscientemente un sentimiento, puedes hacer dos importantes constataciones. Una es la verificación de que todos los sentimientos tienen un ciclo de vida natural. Si continúas observando tus emociones, verás que estas llegan a su máximo y luego, poco a poco, van amainando. La segunda evidencia es que el simple acto de describirte tus sentimientos te puede dar un cierto grado de control sobre ellos. Describir las emociones que se

están sintiendo suele tener el efecto de establecer a su alrededor un muro de contención capaz de evitar que lleguen a abrumarnos.

Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Si te resulta más cómodo escuchar las instrucciones, utiliza una grabadora para recogerlas en voz lenta y uniforme de modo que las puedas escuchar mientras practicas esta técnica. Si grabas las instrucciones, párate después de cada párrafo de modo que dejes un tiempo para experimentar plenamente el proceso.

Instrucciones

Haz una respiración profunda, lenta y percibe la sensación del aire a través de tus fosas nasales, entrando y saliendo por tu garganta y en tus pulmones. Haz otra respiración y observa lo que ocurre en tu cuerpo cuando inhalas y sueltas. Sigue respirando y observando. Nota las sensaciones de tu cuerpo a medida que respiras. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora vuelve a llevar tu atención a lo que sientes emocionalmente. Mira dentro de ti mismo, dentro de ti misma, y encuentra la emoción que estás experimentando en este mismo momento. O busca una emoción que hayas sentido recientemente. Percibe si la emoción es un sentimiento bueno o malo. Observa si es agradable o desagradable. Simplemente, mantén tu atención en el sentimiento hasta que tengas una indicación de él. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora, busca palabras para describir tu emoción. Por ejemplo, ¿es euforia, alegría o entusiasmo? ¿O es tristeza, ansiedad, lástima o pérdida? Sea lo que sea, continúa observando y describiendo la emoción en tu mente. Percibe cualquier cambio en el sentimiento y describe lo que es diferente. Si te viene a la mente cualquier distracción o pensamiento, deja que se vayan sin quedarte atrapado, enganchada, en ellos. Observa si tu sentimiento se intensifica o disminuye y describe cómo es. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Continúa observando tus emociones y dejando marchar tus distracciones. Sigue buscando palabras que describan el menor cambio en la cualidad o intensidad de tu sentimiento. Si otras emociones empiezan a entretejerse, continúa describiéndolas. Si tu emoción se convierte en otra emoción completamente nueva, sigue observándola y buscando las palabras que la describan. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Pensamientos, sensaciones físicas y otras distracciones tratarán de atrapar tu atención. Date cuenta de todos ellos, déjalos pasar y vuelve a centrarte en tu emoción. Permanece con ella. Sigue observándola. Continúa hasta que hayas observado que tu emoción cambia o disminuye.

Conclusión

Ahora, has aprendido algunas habilidades básicas de mindfulness. Es de esperar que tengas una mejor comprensión de cómo funciona tu mente y porqué es importante aprender estas habilidades. Deberías seguir utilizándolas a diario. En el próximo capítulo, vas a desarrollar estas habilidades al tiempo que vas a aprender otras habilidades de mindfulness más avanzadas.

4 Habilidades avanzadas de mindfulness

En los capítulos anteriores has aprendido lo que es mindfulness y también has aprendido las habilidades básicas "qué" de la Terapia Dialéctico Conductual. Esto significa que has aprendido a ser más consciente de aquello a lo *que* estás atendiendo, utilizando estos métodos:

- Centrarte más plenamente en el momento presente.
- Reconocer y centrarte en tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas.
- Centrarte en tu corriente de consciencia "momento a momento".
- Separar tus pensamientos de tus emociones y sensaciones físicas.

Lo que vas a aprender en este capítulo

Ahora, en este capítulo, vas a conocer las habilidades "cómo" más avanzadas de mindfulness (Linehan, 1993a). Estas habilidades te van a ayudar a aprender *cómo* ser más consciente y menos crítico o crítica en tus experiencias diarias. En este capítulo vas a aprender cinco habilidades "cómo":

1. Cómo utilizar la mente sabia
2. Cómo utilizar la aceptación radical para reconocer tus experiencias diarias sin juzgarlas.
3. Cómo hacer lo que sea más efectivo.
4. Cómo crear un sistema de consciencia –mindfulness– para ti con el fin de vivir la vida de un modo más consciente y centrado.
5. Cómo superar los obstáculos de tu práctica de mindfulness.

Como en el anterior, es importante que lleves a cabo los ejercicios de este capítulo en el orden en que se te ofrecen. Cada uno de esos ejercicios se basa en el ejercicio anterior.

Mente sabia

Como se puso de manifiesto en el capítulo anterior, "mente sabia" es la habilidad de tomar decisiones adecuadas referentes a tu vida basadas tanto en tus pensamientos racionales como en tus emociones. Esto suena fácil de conseguir, pero veamos las trampas en las que suele caer la gente.

Por ejemplo, Leo era un vendedor de éxito en una nueva compañía. Tenía una familia feliz y un futuro prometedor por delante. Sin embargo, Leo solía disgustarse cuando no podía cerrar un trato y, así, muchas veces se sentía deprimido y se veía a sí mismo como una persona que nunca sería capaz de tener éxito en la vida. A pesar del respaldo positivo que recibía de sus supervisores, Leo no podía sacudirse los sentimientos de fracaso por los tratos que no llegaba a cerrar. Como resultado, unos meses después de haber empezado su trabajo, Leo se despidió, exactamente igual que había hecho con otros trabajos semejantes en el pasado. Volvió a tomar un nuevo trabajo pero los mismos sentimientos de fracaso lo seguían a dondequiera que fuera y él nunca se sentía satisfecho consigo mismo.

Asimismo, Takeesha era una profesora universitaria, muy popular, que siempre obtenía una alta valoración por parte de sus alumnos y colegas. Pero tras alguna relación personal fallida, Takeesha se

sentía muy sola. Al final, dejó de intentar conocer gente nueva porque anticipaba que cada relación iba a terminar también en un fracaso. Como resultado, se sentía indigna del amor de ninguna persona y se resignó a pasar el resto de su vida viviendo sola.

Desafortunadamente, tanto Leo como Takeesha fueron superados por lo que en Terapia Dialéctico Conductual se llama *mente emocional* (Linehan, 1993a). La mente emocional tiene lugar cuando uno hace juicios o toma decisiones basándose únicamente en cómo se siente. Pero ten presente que las emociones, en sí mismas, no son malas ni problemáticas. Todos necesitamos emociones para vivir vidas saludables (aprenderás más sobre el papel de las emociones en los capítulos 6 y 7). Los problemas asociados a la mente emocional tienen lugar cuando tus emociones *controlan* tu vida. Esta trampa resulta especialmente peligrosa para personas con emociones arrolladoras porque la mente emocional distorsiona tus pensamientos y juicios y, luego, esta distorsión hace difícil la formulación de decisiones adecuadas para tu vida. Piensa lo que les ocurrió a Leo y Takeesha: a pesar de sus éxitos, sus emociones arrollaron sus vidas y los llevaron a tomar decisiones perjudiciales.

La contrapartida que equilibra la mente emocional es la *mente razonable* (Linehan, 1993a). La mente razonable es la parte de tu proceso de toma de decisiones que analiza los hechos de una situación, piensa con claridad lo que está pasando, considera los detalles y, luego, toma decisiones racionales. Evidentemente, pensar racionalmente nos ayuda, cada día, a resolver problemas y a tomar decisiones. Pero, de nuevo, al igual que con las emociones, pensar demasiado racionalmente también puede ser un problema. Todos conocemos la historia de alguna persona muy inteligente que no sabía manifestar sus emociones y, como resultado, vivió una vida muy solitaria. De modo que aquí también se necesita un equilibrio para vivir una vida satisfactoria y saludable. Pero a las personas con emociones arrolladoras muchas veces les resulta difícil conseguir ese equilibrio entre sentimientos y pensamientos racionales.

La solución es que utilices la mente sabia para tomar decisiones adecuadas sobre tu vida. La mente sabia es el resultado de utilizar

conjuntamente tanto la emoción como la mente racional (Linehan, 1993a). Mente sabia es un equilibrio entre sentimientos y pensamientos racionales. Piensa, de nuevo, en el ejemplo de Leo y Takeesha. Los dos estaban siendo controlados por sus mentes emocionales. Si Leo hubiera tomado decisiones con su mente sabia, antes de dejar el trabajo habría sopesado su decisión con la mente razonable. Se habría recordado a sí mismo los hechos de la situación: ya era un vendedor de éxito y solo se sentía disgustado cuando no podía cerrar un trato. Por lo tanto, ¿era razonable que dejara el trabajo? Decididamente, no. ¿Y qué pasa con Takeesha? Ella tenía un gran respaldo tanto de sus alumnos como de sus colegas de la universidad. Entonces, ¿era razonable renunciar a conocer gente nueva tras alguna relación fracasada? Decididamente, no. Por este motivo es tan importante utilizar la mente sabia.

Puedes desarrollar una mente sabia utilizando los ejercicios de mindfulness que ya has practicado en el capítulo 3. Recuerda que parte de lo que hacían esos ejercicios era ayudarte a que separaras tus pensamientos de tus emociones. De modo que ya has estado utilizando tanto tu mente emocional como tu mente razonable. Y cuanto más practiques esas habilidades de mindfulness, más fácil te resultará tomar decisiones saludables basadas en un equilibrio entre lo que te dicen tus emociones y tus pensamientos racionales.

Mente sabia e intuición

De acuerdo con la Terapia Dialéctico Conductual, la mente sabia es parecida a la intuición (Linehan, 1993b). Muchas veces, tanto la intuición como la mente sabia se describen como "sentimientos" que proceden de "las entrañas" o de la zona del estómago. El ejercicio que viene a continuación te ayudará a estar más en contacto con tu instinto visceral tanto física como mentalmente. Este ejercicio te ayudará a localizar el centro de tu mente sabia en tu cuerpo. Ese es el lugar desde el cual mucha gente dice tomar decisiones sensatas y sabias en relación a su vida.

Resulta interesante la posibilidad de que este fenómeno del instinto visceral pudiera estar apoyada por evidencias científicas. Algunos investigadores han descubierto que una amplia red de nervios cubre la zona del estómago. Esta red de nervios es la segunda más compleja, solo por debajo del cerebro humano, de modo que algunos investigadores han denominado a esta zona el *cerebro intestinal*, refiriéndose así al cerebro del estómago.

Ejercicio: Meditación de la mente sabia

Cuando empieces a utilizar esta técnica, programa un reloj de cocina o un despertador para que suene tras unos tres a cinco minutos y practica el ejercicio hasta que suene la alarma. Luego, a medida que te habitúes a utilizar esta técnica, puedes programar la alarma para períodos de tiempo más largos, como diez o quince minutos. Si te sientes más a gusto escuchando las instrucciones, utiliza una grabadora para recoger las instrucciones en voz lenta y uniforme de modo que las puedas escuchar mientras practicas esta técnica.

Instrucciones

Para empezar, busca un lugar cómodo para sentarte en una habitación donde no vayan a molestarte durante el tiempo que hayas programado el temporizador. Desconecta cualquier sonido que te pueda distraer. Si te sientes a gusto con los ojos cerrados, hazlo así para ayudarte a relajarte.

Ahora, localiza la parte final de tu esternón en tu caja torácica. Puedes hacerlo tocando el hueso del centro de tu pecho y siguiéndolo, luego, hacia abajo, hacia el abdomen, donde termina el hueso. Ahora, coloca una mano sobre tu abdomen, entre el final del esternón y tu ombligo. Ese es el centro de tu mente sabia.

Haz unas cuantas respiraciones lentas y relájate. Ahora, lentamente, respira a través de tus fosas nasales y, luego, muy despacio, exhala por la boca. Nota tu abdomen subir y bajar mientras respiras. Imagina tu vientre llenándose de aire como un globo mientras inspiras y,

luego, siéntelo desinflarse cuando expulsas el aire. Siente la respiración entrando por tus fosas nasales y, luego, nota tu respiración saliendo a través de tus labios. Mientras respiras, observa cualquier sensación de tu cuerpo. Nota tus pulmones llenos de aire. Nota el peso de tu cuerpo mientras descansa en el lugar donde estás sentado. Con cada respiración, nota cómo se siente tu cuerpo y deja que tu cuerpo se vaya relajando cada vez más y más.

Ahora, mientras continúas respirando, deja que tu atención se centre en el punto que está debajo de tu mano. Enfoca tu atención sobre el centro de la mente sabia. Continúa haciendo respiraciones lentas, profundas. Si tienes cualquier pensamiento distractor, deja que esos pensamientos se alejen sin luchar con ellos y sin engancharte a ellos. Sigue respirando y concéntrate en el centro de tu mente sabia. Nota tu mano descansando sobre tu estómago.

Al focalizar tu atención en tu centro de mente sabia, observa lo que ocurre. Si has tenido pensamientos perturbadores, problemas o decisiones conflictivas a los que hayas tenido que enfrentarte en tu vida, piensa en ellos durante unos segundos. Luego, pregúntale al centro de tu mente sabia qué deberías hacer respecto a esos problemas o decisiones. Pídele consejo a tu yo interno intuitivo y, luego, observa qué pensamientos o soluciones surgen del centro de tu mente sabia. No juzgues ninguna respuesta que recibas. Solo percíbela para ti y continúa respirando. Sigue centrando tu atención en el centro de tu mente sabia. Si no te viene ningún pensamiento ni respuesta a tus preguntas, sigue respirando.

Ahora, sigue observando tu respiración subiendo y bajando. Continúa respirando y focalizándote en el centro de tu mente sabia hasta que haya concluido el tiempo. Luego, una vez que hayas finalizado, abre los ojos lentamente y vuelve a centrarte en la habitación.

Cómo tomar decisiones con la mente sabia

Ahora que has practicado localizando el centro de tu mente sabia, puedes "consultar" con esa zona de tu cuerpo para tomar decisiones. Eso te puede ayudar a determinar si una decisión es buena. Para hacerlo, simplemente, piensa en la acción que estás a punto de emprender y centra tu atención en el centro de tu mente sabia. Luego, observa lo que te comunica tu mente sabia. ¿Parece buena tu decisión? Si es así, entonces, deberías llevarla a cabo. Si sientes que no es una buena decisión, entonces, tal vez deberías tener en cuenta otras opciones.

Aprender a tomar buenas decisiones sobre tu vida de manera fiable es un proceso que evoluciona en tanto en cuanto estemos vivos. Consultar con tu centro de mente sabia es, sencillamente, *un* sistema que suele dar buen resultado a alguna gente. Sin embargo, es necesario hacer algunas advertencias. Cuando comiences a utilizar tu mente sabia para tomar decisiones sobre tu vida, probablemente te resultará difícil notar la diferencia entre un instinto visceral intuitivo y una decisión tomada como antes, con la mente emocional. La diferencia puede estar determinada de tres maneras:

1. *Cuando tomaste la decisión ¿estabas siendo consciente tanto de tus emociones como de los hechos de la situación?* En otras palabras, ¿tomaste la decisión basándote tanto en la mente emocional como en la mente razonable? Si no has considerado los hechos de la situación y estás siendo controlado por tus emociones, no estás utilizando tu mente sabia. A veces necesitamos dejar que nuestras emociones se asienten y se "enfríen" antes de poder tomar una buena decisión. Si hace poco has atravesado alguna situación con fuerte carga emocional, ya fuera buena o mala, date el tiempo suficiente para enfriar tus emociones de manera que puedas utilizar tu mente razonable.
2. ¿"Sentiste" que la decisión era buena para ti? Antes de tomar una decisión, consulta con tu centro de mente sabia y percibe lo que sientes. Si consultas con tu centro de mente sabia y te

sientes nerviosa o intranquilo, tal vez la decisión que estás a punto de tomar no sea buena o segura. Sin embargo, podría ser que te sintieras de ese modo debido a la ilusión por hacer algo nuevo, lo que puede ser bueno. A veces, resulta difícil establecer la diferencia y por eso es también importante que utilices tu mente razonable para tomar tu decisión. Más tarde, cuando tengas más experiencia tomando buenas decisiones para tu vida, será más fácil saber la diferencia entre un sentimiento de nerviosismo bueno y uno malo.

3. *A veces, puedes saber si has utilizado la mente sabia examinando los resultados de tu decisión.* Si tu decisión te conduce a resultados beneficiosos para tu vida, lo más probable es que hayas utilizado la mente sabia para tomar esa decisión. Cuando empieces a utilizar la mente sabia, vigila tus decisiones y resultados para determinar si estás usando realmente la mente sabia. Recuerda, la mente sabia debería ayudarte a tomar decisiones sensatas sobre tu vida.

Aceptación radical

Otra faceta muy importante de la mente sabia y, en general, del mindfulness, es una habilidad llamada aceptación radical (Linehan, 1993a). (Ya has explorado la aceptación radical en el capítulo 2, "habilidades avanzadas de tolerancia al malestar", pero la siguiente descripción te va a ayudar a entender cómo se relaciona con las habilidades de mindfulness). Aceptación radical significa tolerar algo sin juzgarlo ni intentar cambiarlo. ¿Recuerdas la definición de mindfulness que te ofrecimos en el capítulo anterior? Mindfulness es la habilidad de ser consciente de tus pensamientos, emociones, sensaciones físicas y acciones –en el momento presente– *sin juzgar ni criticarte a ti mismo ni a tu experiencia.* La aceptación radical es un elemento muy importante del ser consciente porque si te estás juzgando a ti misma o a ti mismo, a tu experiencia o a otra persona en el momento presente, entonces es que, en realidad, no estás prestando atención a lo que está sucediendo en ese momento. En muchos sentidos, juzgar es el camino más directo para el sufrimiento porque cuando juzgas

a otros, te enfadas y, cuando te juzgas a ti mismo, a ti misma, te deprimes. De manera que para ser realmente consciente del momento presente y para estar plenamente centrado en la mente sabia, debes adquirir práctica en no hacer juicios.

Aceptación radical podría parecer una habilidad difícil de controlar pero, decididamente, vale la pena. Piensa en este ejemplo. Thomas luchaba con un problema muy corriente en las personas con emociones arrolladoras. Él dividía a todos y a todo en dos categorías: o eran completamente buenos o completamente malos. Para él no había término medio. Cuando la gente lo trataba amablemente, era buena, pero cuando alguien no estaba de acuerdo con él, consideraba mala a esa persona, aunque la hubiera situado en el lado bueno solo unos minutos antes. Esta rápida fluctuación entre bueno y malo llevaba a Thomas a hacer muchos juicios y comentarios críticos sobre sí mismo y sobre las demás personas. Con los años, la acumulación de oscilaciones y juicios volvió a Thomas muy sensible respecto a las situaciones que podían ir mal. Siempre esperaba que los otros cometieran errores, que lo insultaran o lo traicionaran de alguna manera. Una vez, su hermana dijo que no podía ayudarlo a llevar su coche al taller y Thomas estalló con ella. La criticó por ser desagradecida y egoísta. Sin embargo, la verdad era que ella tenía que llevar a su hija al médico, pero Thomas nunca escuchó su razonamiento. Estaba demasiado envuelto en su propio pensamiento crítico para escuchar realmente a nadie. La verdad era que Thomas había creado un patrón en su vida en el que todos sus juicios y pensamientos críticos se convertían en realidad y esto le llevaba a una vida muy solitaria y angustiosa.

Cuando, finalmente, se le presentó a Thomas la habilidad de aceptación radical, también fue crítico con ella. "Es ridículo", pensó. "Es una idea estúpida que no va a ayudarme. No necesito nada semejante. ¿Cómo se puede no ser crítico?". Pero, debido a la insistencia de su familia, Thomas decidió utilizar la aceptación radical. Al principio, le resultó muy difícil no criticarse a sí mismo ni a los demás, pero continuó utilizando los ejercicios de este libro y, con la práctica, la aceptación radical le resultó más fácil. Poco a poco, su pensamiento empezó a cambiar. Thomas se pasaba menos tiempo

obsesionándose con pensamientos y comentarios críticos y pasaba menos tiempo anticipando que los demás lo iban a insultar o a traicionar. También dejó de considerar a la gente como buena o mala. Empezó a reconocer que todo el mundo comete errores y que eso está bien. También se hizo más consciente de sus pensamientos, sentimientos, sensaciones y acciones en el momento presente, lo que le ayudó a centrarse mejor en su experiencia diaria y a tomar decisiones más sensatas para su vida.

Como puedes ver en este ejemplo, una de las cuestiones más difíciles a la hora de utilizar la aceptación radical consiste en reconocer cuándo estás siendo crítico o crítica contigo o con las demás personas. Esto requiere práctica y las habilidades de este libro de ejercicios te van a ayudar. Pero reconocer cuándo uno está siendo crítico también lleva su tiempo. Vas a cometer errores. Cuando empieces a aprender a no ser crítico, habrá veces en que *serás* crítico. Luego, reconocerás lo que estás haciendo y serás aún más crítico contigo mismo, contigo misma, por ser crítico. Pero eso también está bien. Forma parte del proceso de aprendizaje. Aprender a utilizar la aceptación radical se parece mucho a la historia del hombre que va caminando por una calle y se cae por una alcantarilla. Sale de la alcantarilla, mira al pozo y dice: "Es mejor que no vuelva a hacer esto otra vez". Pero, al día siguiente, caminando por la misma calle, pisa en la misma alcantarilla abierta, sale y dice: "No me puedo creer que lo haya hecho de nuevo". Luego, el tercer día, está a punto de pisar en la misma alcantarilla abierta cuando, de pronto, recuerda lo que le pasó los dos días anteriores, con lo que evita caer. Al cuarto día, el hombre se acuerda de desviarse de la alcantarilla en cuanto empieza a caminar por la calle. Y, al quinto día, decide ir por una calle distinta para evitarse totalmente el problema. Evidentemente, aprender a utilizar la aceptación radical te va a llevar más de cinco días pero el proceso de caer en las mismas trampas críticas se va a desarrollar de un modo parecido.

A continuación vienen varios ejercicios para ayudarte a desarrollar una actitud libre de prejuicios y para utilizar la habilidad de la aceptación radical. Pero antes de empezar, aclaremos un poco más la aceptación radical porque suele ser un concepto confuso para

mucha gente. Utilizar la aceptación *no significa* que tú tengas que apechugar, en silencio, con situaciones de tu vida potencialmente dañinas o peligrosas. Por ejemplo, si estás en una relación violenta o de abuso y tienes que salir de ella, entonces, sal de ella. No te pongas en peligro limitándote a soportar lo que pueda ocurrirte. La aceptación radical es una habilidad que se supone que te va a ayudar a llevar una vida más saludable; no se trata de una herramienta para que añadas más sufrimiento a tu vida.

Sin embargo, no hay duda de que te va a resultar difícil empezar a utilizar la aceptación radical porque va a requerirte que pienses en ti, en tu vida y en el resto de la gente de una manera distinta. Pero una vez empieces a utilizar la aceptación radical, verás que te da más libertad. Ya no pasarás tanto tiempo juzgándote a ti mismo, a ti misma, ni al resto de la gente y, así, serás libre de hacer otras muchas cosas. La aceptación radical es una de las herramientas más importantes de la Terapia Dialéctico Conductual y, decididamente, merece la pena.

Ejercicio: Juicios negativos

El primer paso para cambiar un problema es reconocer cuándo ocurre el problema. De este modo, para empezar a cambiar tu pensamiento crítico, el primer paso consiste en reconocer cuándo estás haciendo juicios y siendo crítico. Más adelante hay un "Registro de juicios negativos". A lo largo de la próxima semana esfuérzate en seguir la pista de todos los juicios negativos y las críticas que hagas. Eso incluye a los que hagas sobre lo que lees en el periódico o veas en la televisión, los juicios que hagas sobre ti mismo, sobre ti misma y sobre otras personas, etc. Haz fotocopias del registro de juicios negativos si lo necesitas y lleva una doblada en el bolsillo para que puedas anotar tus juicios en cuanto reconozcas que los estás haciendo. Si decides anotar tus juicios solo una vez al día, por ejemplo, antes de irte a dormir, el proceso de aprendizaje de la aceptación radical te va a resultar más largo. Al final del día, podrías haber olvidado muchos de los juicios negativos que has hecho.

Para recordarte que anotes tus juicios negativos podría servirte de ayuda el tener un recordatorio visual. A algunas personas, les estimula la memoria el llevar algún tipo de recordatorio especial como un nuevo anillo o una pulsera –o cambiar el reloj de mano–. Otros colocan notas autoadhesivas por su casa o la oficina con la palabra "juicios" escrita en ellas. Utiliza aquello que mejor resultado te dé. Haz este ejercicio, al menos, una vez a la semana o hasta que reconozcas que estás empezando a ser consciente del momento en que estás haciendo juicios negativos. Sigue la pista de *cuándo* hiciste el juicio, *dónde* estabas y *cuál* fue el juicio negativo. Utiliza el siguiente ejemplo como ayuda.

(*NOTA*: *Cuando hayas completado un Registro de juicios negativos, guárdalo para utilizarlo en el ejercicio de Defusión de juicios que figura más adelante).*

Ejemplo: registro de juicios negativos

¿Cuándo?	¿Dónde?	¿Qué?
Domingo, 2:00 P.M.	*Casa*	*Pensé: "Odio los domingos; siempre son muy aburridos".*
Domingo, 6:30 P.M.	*Casa*	*Le dije a mi novia que no me gustaba la falda que llevaba.*
Lunes, 8:30 A.M.	*En el coche compartido, camino al trabajo*	*Pensé cuánto me disgusta la gente que siempre va por la carretera conduciendo como una idiota.*
Lunes, 11:00 A.M.	*Trabajo*	*Pensé lo idiotas que son mis compañeros de trabajo por hacerme siempre las mismas preguntas todos los días.*
Lunes, 12:30	*Trabajo*	*Pensé cuánto odio a mi jefe por haberme comprado un ordenador que no es lo bastante rápido para hacer mi trabajo.*
Lunes, 1:45 P.M.	*Trabajo*	*Me enfadé conmigo mismo por cometer un error y me llamé "idiota" a mí mismo.*
Lunes, 2:30 P.M.	*Trabajo*	*Me enfadé con el presidente después de leer en el periódico sus puntos de vista sobre política exterior*
Lunes, 4:15 P.M.	*Trabajo*	*Pensé lo feo que es el color con el que están pintadas las paredes de la habitación donde estoy sentado.*
Lunes, 5:15 P.M.	*En el coche compartido, de vuelta a casa*	*Le dije a Sandra que estaba siendo desconsiderada por llevar puesta la radio del coche demasiado alta.*
Lunes, 11:30 P.M.	*Casa*	*Me enfadé conmigo mismo por estar levantado tan tarde y no poder dormir lo suficiente.*

Registro de juicios negativos

¿Cuándo?	¿Dónde?	¿Qué?

Aceptación radical y mente de principiante

Ahora que has reconocido muchos de tus juicios negativos, estás más cerca de utilizar la aceptación radical plena. Recuerda, aceptación radical significa que tú observas situaciones de tu vida sin juzgarte ni criticarte a ti misma, a ti mismo, ni a los demás. En el ejercicio anterior, te centraste en reconocer tus juicios negativos porque, por lo general, son los más fáciles de observar. Pero los juicios positivos también pueden ser problemáticos.

¿Recuerdas el ejemplo de Thomas que vimos hace poco? Él clasificaba a todo el mundo en dos categorías: completamente buenos o completamente malos. Le caía bien la gente cuando era buena, pero cuando hacía algo que le molestaba, se enfadaba y la etiquetaba de "mala". Así que, ¿ves cómo incluso el hacer juicios positivos sobre la gente o las cosas puede ser problemático? Cuando se piensa en alguien (o algo) con una idea rígida y predeterminada acerca de cómo te va a tratar esa persona, entonces es fácil decepcionarse porque nadie (ni nada) es perfecto. Los presidentes, a veces, mienten; la gente más piadosa, a veces, hace apuestas; las cosas que nos gustan, a veces, se rompen y la gente en la que confiamos, a veces, nos lastima. El resultado es que cuando ponemos a alguien en la categoría de cien por cien bueno, fidedigno, santo, íntegro u honesto, es muy fácil que acabemos decepcionados.

Pero eso no significa que no debas confiar en nadie. Lo que dice la aceptación radical es que deberías acercarte a las personas y a las situaciones de la vida sin juzgarlas como buenas o malas, positivas o negativas. En algunas formas de meditación a esto se le llama *mente de principiante* (Suzuki, 2001). Esto significa que deberías entrar en cada situación y en cada relación como si la estuvieras viendo por primera vez. Esta novedad repetitiva evita que lleves alguno de tus viejos prejuicios (buenos o malos) al momento presente, lo que te permite permanecer más consciente. Además, mantener la situación fresca, también te ayuda a mantener un mejor control de tus emociones. Como resultado, es fácil ver por qué uno de los objetivos de la Terapia Dialéctico Conductual es ayudarte a dejar de hacer cualquier tipo de juicio, tanto positivo como negativo (Linehan, 1993b).

Ejercicio: Mente de principiante

En este ejercicio vas a practicar la aceptación radical y la mente de principiante. Este ejercicio es parecido al anterior pero, ahora, vas a tener que ser consciente de los juicios que hagas, tanto positivos como negativos. De nuevo, si necesitas echar mano de un recordatorio visual que te ayude a recordar que anotes tus juicios, utiliza lo que te dé resultado: una pulsera, un anillo, una nota autoadhesiva con la palabra "juicio" escrita, etc.

Haz este ejercicio, por lo menos, una vez a la semana o hasta que reconozcas que está empezando a ser consciente del momento en que estás haciendo juicios tanto positivos como negativos. Sigue la pista a *cuándo* hiciste el juicio, *dónde* estabas y *cuál* fue ese juicio positivo o negativo.

Como en el ejercicio anterior, haz fotocopias del "Registro de mente de principiante" si lo necesitas y lleva una doblada en el bolsillo para que puedas anotar tus juicios en cuanto reconozcas que estás haciendo uno. Cuanto antes los anotes, en el momento en que se produzcan, antes empezará la aceptación radical a formar parte de tu vida con normalidad. Utiliza el ejemplo de "Registro de mente de principiante" de la página siguiente para ayudarte. El registro en blanco de la mente de principiante para tu uso está a continuación.

(*NOTA: Cuando hayas completado un Registro de Mente de principiante, guárdalo para utilizarlo en el ejercicio de Defusión de juicios que figura más adelante).*

Juicios y etiquetas

Es de esperar que, tras el último ejercicio, te resulte más fácil ver cómo el poner etiquetas –tanto buenas como malas– a la gente, pensamientos y objetos puede llevar más tarde a la decepción. Para un mayor acercamiento a la aceptación radical, el siguiente ejercicio va a seguir ayudándote a controlar los juicios que haces y, de ese modo, te ayudará a librarte de esos juicios.

Hasta ahora, en este capítulo, ya has reconocido muchos de los problemas asociados con la formulación de juicios:

- Los juicios pueden desencadenar emociones arrolladoras.
- Los juicios suelen llevar a la decepción y el sufrimiento.
- Los juicios te impiden ser plenamente consciente del momento presente.

Evidentemente, uno de los problemas con los juicios y las críticas es que ocupan tus pensamientos. En muchos casos, se puede llegar muy fácilmente a obsesionarse con un único juicio. Tal vez hayas tenido la experiencia de un único juicio que ocupa tu pensamiento todo el día, ya sea algo malo sobre ti o sobre alguna otra persona. O puede que sea algo bueno sobre ti o sobre otra persona. Todos hemos tenido esa experiencia. Entonces, cuando tu pensamiento está ocupado por algo que ocurrió en el pasado o por algo que podría ocurrir en el futuro, ¿hasta qué punto eres consciente del momento presente? Probablemente, no seas muy consciente. Y cuando esos pensamientos obsesivos son juicios sobre ti mismo, sobre ti misma, o sobre alguna otra persona, ¿hasta qué punto es fácil que se desencadenen tus emociones? Probablemente sea muy fácil, sobre todo si luchas con emociones arrolladoras.

Ejemplo: registro de mente de principiante

¿Cuándo?	¿Dónde?	¿Qué?
Viernes, 12:00 P.M.	*Comida con Laura*	*Pensé: "Laura es una persona con un talento increíble, que nunca comete errores"*
Viernes, 2:30 P.M.	*Trabajo*	*Me llamé a mí misma "incompetente" porque no iba a ser capaz de terminar el papeleo antes de las cinco*
Viernes, 2:45 P.M.	*Trabajo*	*Después de hablar con mi madre por teléfono, pensé qué mal trabajo había hecho criándome.*
Viernes, 5:30 P.M.	*En el bar, tras el trabajo*	*Estaba pensando que el barman parecía realmente agradable y que probablemente era el tipo de persona que podía ser un buen marido.*
Viernes, 7:30 P.M.	*En casa*	*Al principio, le dije a mi novio que era un encanto por hacer la cena pero cuando echó demasiada sal en la comida, le dije que era idiota.*
Sábado, 2:30 P.M.	*Centro comercial*	*Encontré los vaqueros "perfectos" que me iban a hacer un tipo fantástico.*
Sábado, 3:00	*Centro comercial*	*Estaba pensando qué feo parecía uno de los tipos de la tienda.*
Sábado, 4:15	*Casa*	*Me enfadé y me llamé idiota a mí misma cuando me di cuenta de que los vaqueros no eran de mi talla.*
Sábado, 9:00 P.M.	*Casa*	*Me enfadé con mi novio por no ayudarme a terminar todas las tareas de hoy.*
domingo, 10:30 P.M.	*Casa*	*Estaba pensando qué buen día podía ser mañana.*

Registro de mente de principiante

¿Cuándo?	¿Dónde?	¿Qué?

Ejercicio: Defusión de juicios

El siguiente ejercicio de "defusión de juicios" está pensado para ayudarte a que te liberes o "abandones" tus juicios y demás pensamientos obsesivos. En el capítulo anterior practicaste la técnica de defusión de pensamientos como un ejercicio básico de mindfulness. Este ejercicio es muy parecido. Aquí, también, el objetivo es que observes surgir tus juicios y, a continuación, los sueltes sin quedarte atrapado, enganchada, en ellos.

Como la defusión de pensamientos, la defusión de juicios requiere también que utilices tu imaginación. El objetivo de este ejercicio es que visualices tus juicios, ya sea como imágenes o palabras, alejándose de ti, flotando, de manera inofensiva sin que te obsesiones con ellos ni que tengas que analizarlos. Cualquiera de las maneras en que decidas hacerlo es correcta. Si en el capítulo anterior utilizaste una técnica que te dio resultado, vuelve a utilizarla aquí de nuevo. Si necesitas una nueva técnica de visualización, aquí tienes algunas sugerencias que a otras personas les dieron resultado:

- Imagínate cómodamente en un campo, viendo a tus juicios alejarse flotando sobre las nubes.
- Represéntate a ti mismo, a ti misma, descansando junto a una corriente viendo pasar a tus juicios flotando como hojas.
- Imagínate en una habitación con dos puertas; luego, observa a tus juicios entrando por una de las puertas y saliendo por la otra.

Si alguna de esas ideas te da buen resultado, fantástico. Si no, eres libre de crear las tuyas propias. Simplemente, asegúrate de que tu idea capta el propósito de este ejercicio que consiste en que percibas visualmente tus juicios yendo y viniendo sin engancharte en ellos y sin analizarlos.

Antes de comenzar este ejercicio, repasa los registros que has rellenado en el ejercicio de "juicios negativos" y en el de "mente de principiante" para volver a tomar contacto con algunos de los juicios o críticas que hayas hecho en las últimas semanas. Incluso

puedes tener esas anotaciones cerca de ti de modo que las puedas consultar si tienes dificultades para recordar alguno de tus juicios recientes. Durante el ejercicio vas a cerrar los ojos y utilizar cualquier técnica de visualización que tú decidas. A continuación, vas a visualizar los juicios que hayas hecho (y cualquier nueva crítica o juicio que pueda surgir) viniendo a tu pensamiento y alejarse flotando, sin que tú te quedes aferrado, enganchada en ellos.

Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Si te sientes más a gusto oyendo las instrucciones, utiliza una grabadora para recogerlas con voz lenta y uniforme de manera que las puedas seguir mientras practicas esta técnica. Cuando realices por primera vez la defusión de juicios, programa un reloj de cocina o un despertador para un tiempo entre tres y cinco minutos para practicar a desprenderte de tus juicios o críticas hasta que suene la alarma. Luego, a medida que te acostumbres más a utilizar esta técnica, puedes programar la alarma para intervalos más largos, como ocho o diez minutos.

Instrucciones

Para empezar, busca un lugar cómodo para sentarte en una habitación donde no vayan a molestarte durante el tiempo que has programado tu temporizador. Desconecta cualquier sonido distractor. Haz unas cuantas respiraciones lentas, profundas, relájate y cierra los ojos.

Ahora, en tu imaginación, visualízate en el escenario que hayas elegido para observar el ir y venir de tus juicios, ya sea junto a una corriente, en un campo, en una habitación o en cualquier otra parte. Haz todo lo posible para imaginarte a ti mismo, a ti misma, en esa escena. Una vez que lo hayas hecho, empieza a ser consciente de los juicios que has tenido, como en los ejercicios anteriores en los que has anotado tus juicios. Empieza a observar los juicios que surjan, sean los que sean. No intentes parar tus pensamientos y haz lo posible por no criticarte por ninguno de tus juicios. Solamente observa cómo surgen los juicios y, luego, utilizando cualquier técnica que hayas elegido, observa cómo desaparecen esos mismos juicios o

críticas. Si necesitas echar mano de los registros de los ejercicios anteriores para acordarte de tus juicios más recientes, siéntete libre de hacerlo. Pero, luego, cierra los ojos y observa cómo esos juicios se alejan flotando.

Cualquiera que sea tu juicio, grande o pequeño, importante o insignificante, obsérvalo surgir en tu mente y, luego, déjalo que flote y desaparezca por cualquier medio que hayas decidido. Continúa observando los juicios surgir y desaparecer. Utiliza imágenes para representarte tus juicios, o palabras, lo que mejor resultado te dé. Haz todo lo que puedas por verlos surgir y desaparecer sin que tú te quedes atrapado, atrapada en ellos y sin criticarte a ti mismo, a ti misma. Si vienen varios juicios al mismo tiempo, obsérvalos surgir y desaparecer todos ellos. Si los juicios vienen muy rápido, haz todo lo posible por que desaparezcan sin que tú te quedes enganchado, enganchada, a ninguno de ellos. Sigue respirando y observando el ir y venir de tus juicios hasta que suene el temporizador.

Cuando hayas terminado, haz unas cuantas respiraciones lentas, profundas y, luego, lentamente, abre los ojos y vuelve a centrarte en la habitación.

Desprenderse de juicios en la experiencia diaria

El propósito del ejercicio anterior es ayudarte a que te desprendas de tu tendencia a juzgar y, cuanto más lo practiques, más fácil te será conseguirlo. Luego, una vez que lo hayas practicado con regularidad, por lo menos durante unas cuantas semanas, te resultará fácil evitar hacer juicios en el momento presente. Es de esperar que pronto llegará el día en que te surgirá un juicio en tu pensamiento, ya sea positivo o negativo, y tú, sencillamente, lo dejarás pasar. Tal vez necesites cerrar los ojos durante unos segundos, si estás en un lugar en el que te encuentres seguro, para visualizar el pensamiento alejarse flotando. O puede que estés en una conversación con alguien cuando surja un juicio en tu pensamiento y tú, sencillamente serás capaz de dejarlo marchar. Entonces será el momento en que, realmente, estarás utilizando la aceptación radical.

Ejercicio: Juicios frente a momento presente

Ahora que ya has practicado a ser consciente de tus pensamientos, sentimientos y sensaciones en los capítulos anteriores y que has practicado a ser consciente de tus juicios en este capítulo, el paso siguiente va a ser combinar ambas experiencias. En este ejercicio, vas a aprender a pasar tu atención de una a otra de manera consciente y centrada entre tus juicios y tus sensaciones físicas.

Cuando uno se pasa mucho tiempo obsesionado con sus pensamientos y juicios, es fácil perderse en las propias fantasías sobre lo que *debería* ser. Pero, como siempre, esas fantasías terminan por llevarnos a la decepción y el sufrimiento. Mientras tú sigas practicando las habilidades de mindfulness en tu vida, seguirá siendo importante que reconozcas y separes tus juicios y fantasías de lo que está ocurriendo en el momento presente.

Lee las instrucciones siguientes antes de empezar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Luego, o bien puedes tener estas instrucciones contigo por si necesitaras consultarlas mientras estés haciendo el ejercicio o puedes recogerlas con voz lenta y uniforme en una grabadora para poder escucharlas cuando practiques el cambio de enfoque entre tus juicios y tu consciencia del momento presente.

Instrucciones

Para empezar, busca un lugar cómodo para sentarte en una habitación donde no vayan a molestarte durante diez minutos. Desconecta cualquier sonido que te pueda distraer. Haz unas cuantas respiraciones lentas, profundas, cierra los ojos y relájate.

Ahora, manteniendo los ojos cerrados, centra tu atención en el peso de tu cuerpo, tal como está, descansando en el lugar donde estás sentado. Percibe el peso de tus pies y piernas descansando sobre el suelo. Nota el peso de tus manos y brazos descansando. Observa el peso de tu cabeza descansando sobre la parte alta de tu cuello. Explora mentalmente tu cuerpo desde la cabeza a los pies y

hazte consciente de cualquier sensación que percibas. Tómate tu tiempo. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora, percibe cualquier tensión que pudieras estar sintiendo en cualquier parte de tu cuerpo e imagina esa tensión fundiéndose, como si fuera cera bajo un sol muy cálido. Una vez más, tómate tu tiempo para explorar tu cuerpo en busca de cualquier tensión y sigue practicando respiraciones lentas, profundas. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de explorar tu cuerpo, desplaza tu atención hacia tus pensamientos y juicios. Simplemente, percibe cualquier pensamiento o juicio que surja en tu mente y, cuando lo hagan, déjalos que floten de la manera que mejor resultado te haya dado en los ejercicios anteriores. Deja que los pensamientos y juicios se alejen de ti sin que tú te quedes enganchado, aferrada a ellos. Tómate un minuto para hacerlo mientras continúas respirando de manera lenta y profunda. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora, vuelve a dirigir tu atención a tu sentido del oído. Percibe cualquier sonido que puedas oír procedente de fuera de la habitación y siente para ti lo que es. Intenta percibir incluso los sonidos más débiles, como el tictac de un reloj. El sonido del viento o el latido de tu corazón. Si te distraes con cualquier pensamiento, vuelve a llevar tu atención al sentido del oído. Tómate un minuto para hacerlo y continúa respirando. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de percibir cualquier sonido, vuelve a dirigir tu atención hacia tus pensamientos y juicios. Percibe cualquier pensamiento o juicio que surja en tu mente y, cuando lo hagan, déjalos que se alejen flotando de cualquier manera que te haya dado resultado en los ejercicios anteriores. Permite que pensamientos y juicios se alejen de ti sin que te quedes aferrado, enganchada a ellos. Tómate un minuto para hacer esto mientras sigues haciendo respiraciones lentas y profundas. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora, dirige de nuevo tu atención. Esta vez, centra tu atención en tu sentido del olfato. Percibe cualquier olor que haya en la habitación, agradable o no. Si no percibes ningún olor, simplemente, toma consciencia del flujo de aire entrando y saliendo por tus fosas nasales mientras respiras hacia dentro y hacia fuera por la nariz. Tómate un minuto para hacerlo y sigue haciendo respiraciones lentas, profundas. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de percibir cualquier olor, de nuevo, lleva tu atención a tus pensamientos y juicios. Date cuenta de cualquier pensamiento o juicio que surjan en tu mente y, cuando lo hagas, deja que se alejen flotando de cualquier manera que te haya dado resultado en los ejercicios anteriores. Deja que pensamientos y juicios se alejen de ti sin que te quedes aferrado, enganchada a ellos. Tómate un minuto para hacer esto mientras sigues respirando lenta y profundamente. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora, vuelve a llevar tu atención a tu sentido del tacto. Sé consciente de las sensaciones del lugar donde están descansando tus manos. O bien, manteniendo los ojos cerrados, explora con una de tus manos para tocar un objeto que tengas a tu alcance. O, si no hay ningún objeto cerca, toca la silla en la que estás sentada o sentado o toca tu pierna. Percibe cómo se siente ese objeto. Nota si es suave o rugoso. Percibe si es elástico o rígido. Comprueba si es blando o sólido. Sé consciente de la calidad de esas sensaciones en la piel de las puntas de tus dedos. Si tus pensamientos empiezan a distraerte, simplemente, vuelve a dirigir tu atención sobre el objeto que estás tocando. Tómate un minuto para hacerlo y sigue respirando lenta y profundamente. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de percibir cualquier sensación táctil, una vez más, vuelve a dirigir tu atención a tus pensamientos y juicios. Percibe cualquier pensamiento o juicio que surjan en tu mente y, cuando lo hagan, déjalos que se alejen volando por cualquier sistema que te haya dado resultado en los ejercicios anteriores. Permite que

pensamientos y juicios de alejen de ti sin que te quedes aferrado o aferrada a ellos. Tómate un minuto para hacerlo mientras mantienes tu respiración lenta, profunda, suave. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Ahora, lentamente, abre los ojos. Mantén la respiración lenta y profunda. Tómate unos minutos para centrar tu atención visual en la habitación en la que te encuentras. Percibe los objetos de la habitación. Observa lo clara u oscura que es la habitación. Percibe los diferentes colores que hay en la habitación. Toma consciencia de tu lugar en la habitación. Mueve la cabeza para observar a tu alrededor. Asimila toda la información visual que puedas. Si tus pensamientos empiezan a distraerte, simplemente, vuelve a centrarte en la habitación que estás observando. Tómate un minuto para hacerlo y sigue respirando lenta, profundamente. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado de percibir las sensaciones visuales dirige, de nuevo, tu atención hacia tus pensamientos y juicios. Pero, esta vez, mantén los ojos abiertos. Escoge algunos objetos de la habitación para centrar en ellos tu atención. Pero, en tu mente, continúa advirtiendo cualquier pensamiento o juicio que surjan y, cuando lo hagan, déjalos que se alejen flotando. Deja que pensamientos y juicios se alejen de ti sin quedarte aferrada, enganchado a ellos. Si necesitas cerrar los ojos para hacer esto, está bien. Pero abre los ojos una vez que los pensamientos se hayan alejado flotando y vuelve a centrarte en la habitación en la que te encuentras. Continúa controlando tus pensamientos y juicios y sigue dejando que se vayan sin aferrarte a ellos. Tómate un minuto para hacerlo mientras sigues respirando lenta, profundamente. [Haz aquí una pausa de un minuto si estás grabando las instrucciones].

Cuando hayas terminado, si aún te queda tiempo, continúa alternando tu atención entre tus pensamientos y juicios y lo que percibas visualmente. Luego, cuando haya transcurrido el tiempo, haz entre tres y cinco respiraciones lentas, suaves y vuelve a centrar tu atención en la habitación.

Comunicación consciente con los demás

Al tiempo que sigues practicando habilidades de mindfulness para ti, es también muy importante que empieces a incorporar esas habilidades en tu relación con los demás. La comunicación consciente suele ser la clave del éxito en una relación. Si tú estás continuamente haciendo comentarios críticos a alguien, hay muchas posibilidades de que pierdas esa relación. En los capítulos sobre habilidades de eficacia interpersonal vas a aprender a pedir a los demás aquello que necesites de una manera adecuada. Pero, de momento, veamos cómo puedes ser más consciente de los mensajes que transmites a los demás.

- "Me sacas de quicio".
- "Eres tan idiota que me dan ganas de gritar".
- "A veces, me amargas tanto que quiero acabar con todo".
- "Sé que lo hiciste a propósito para lastimarme".

¿Qué tienen en común todas estas frases? Es cierto que todas ellas manifiestan un tipo de emoción como ira, angustia y tristeza. Pero, lo más importante de todo, es que todas son juicios sobre la otra persona. Cada una de las frases culpa al otro de lo que siente el hablante. Ahora bien, considera cómo te sentirías tú si alguien te dirigiera a ti esas frases. ¿Qué harías? Tal vez le contestarías con ira a esa persona, lo que llevaría a una riña aún mayor. El resultado sería que no se conseguiría resolver nada. O, puede que tú te cerraras emocionalmente, que dejaras de escuchar o te marcharas. De nuevo, no se habría resuelto nada. Las declaraciones críticas, como esas, detienen cualquier forma de comunicación efectiva. Entonces, ¿qué otra cosa puedes hacer?

Una solución es convertir las frases "tú" en frases "yo" conscientes.

- Las frases "yo" conscientes se basan en tu propia percepción consciente respecto a cómo te sientes.
- Las frases "yo" conscientes son una descripción más adecuada de cómo te sientes.

- Las frases "yo" conscientes permiten que la otra persona sepa cómo te sientes sin implicar ninguna crítica.
- Las frases "yo" conscientes suscitan mayor empatía y comprensión por parte de la otra persona, lo que permite que cubra tus necesidades.

Consideremos los cuatro ejemplos anteriores y convirtamos las frases "tú" en frases "yo" conscientes.

En vez de decir "me sacas de quicio", di: "en este momento, me siento alterado". ¿No suena eso menos crítico y acusador? Si alguien te dijera a ti la frase alternativa ("me siento muy alterado"), ¿no te sentirías más favorable a hablar de la situación? ¿No te sentirías menos enfadado, menos airada?

Veamos la segunda frase. En vez de decir "eres tan idiota que podría gritar", di: "me siento tan enfadado, tan enfadada, en este momento que podría gritar". ¿Te das cuenta de la diferencia que supone cambiar una frase "tú" por una frase "yo"? La otra persona ya no se siente culpada y va a estar más dispuesta a escuchar.

Examinemos la tercera fresa. En vez de decir: "A veces me amargas tanto que quiero acabar con todo", di: "A veces me siento tan amargado, tan desesperanzada que me deprimo mucho".

Y, por último, mira la última frase. En vez de decir: "Sé que lo hiciste a propósito para lastimarme", di: "Me sentí muy dolida muy dolido, cuando lo hiciste".

De nuevo, las frases "yo" conscientes son más precisas respecto a tus sentimientos, no implican juicio, la otra persona, probablemente, va a estar más dispuesta y va a ser más capaz de escucharte si las utilizas y, lo que es más importante, es más probable que consigas satisfacer tus necesidades si las empleas.

Ejercicio: Frases "yo" conscientes

Ahora, echemos un vistazo a algunas frases "tú" más críticas para que practiques convirtiéndolas en frases "yo" conscientes. Escribe tu "frase yo consciente" alternativa en el espacio que figura a la derecha de la frase crítica.

1. "Haces que me sienta muy mal" _____
2. "Sé que lo haces a propósito para hacer que me vuelva loco/a _____
3. "¿Por qué haces siempre que me enfade tanto?" _____
4. "Estás siendo muy faltón" _____
5. "Deja ya de dar vueltas; me estás poniendo nervioso/a" _____
6. "Si no escuchas lo que te estoy diciendo, no voy a volver a hablar contigo" _____
7. "Estás haciendo el imbécil; déjalo ya" _____
8. "Eres tan @%&!*#! que no puedo creerlo" _____
9. "¿Por qué me sigues haciendo eso?" _____
10. "A veces, siento que eres demasiado rígido" _____

¿Cómo te ha ido? ¿Te resultó difícil pensar en frases "yo" significativas a medida que el ejercicio avanzaba? Alguna de las últimas frases probablemente te haya exigido pensar un poco más. Veamos algunas posibles respuestas.

La primera frase era fácil. El mensaje es que el o la hablante se siente muy mal. Entonces, una frase "yo" consciente alternativa podría ser: "me siento muy mal" o "a veces, me siento mal cuando tú (dices esto, haces aquello, etc.)".

En la segunda frase, el o la hablante se siente irritado o irritada, ansioso o molesta. Entonces, una frase "yo" consciente alternativa podía ser: "Me siento irritado/ansioso/molesto cuando haces eso".

En la tercera frase, el comunicante se siente enfadado o enfadada. Así que una frase "yo" consciente alternativa podía ser: "Estoy enfadado/a en este momento".

En la cuarta frase, el o la hablante se sienten insultados o ridiculizados. Por eso, una frase "yo" consciente alternativa podía ser: "Me siento como un idiota cuando haces eso".

En la quinta frase, el o la comunicante se sienten ansiosos, cansados o enfadados. Así que una frase "yo" consciente alternativa podía ser: "Me siento ansioso/cansado/enfadado cuando te burlas así de mí".

En la sexta frase, el o la hablante se sienten insultados, ignorados, con sensación de no ser escuchados. De manera que una frase "yo" consciente alternativa podía ser: "Me siento molesto, molesta, cuando me ignoras".

En la séptima frase, el o la hablante podría sentir muchas cosas. Normalmente, cuando le pedimos a alguien que deje de hacer algo es porque la acción nos duele. Entonces, tal vez el o la hablante se sientan heridos y una frase "yo" consciente alternativa podía ser: "Me siento herido, herida, cuando haces eso".

La octava frase es más engañosa. El hablante le aplica a su interlocutor una palabrota insultante. Esto también indica, por lo general, que los sentimientos del hablante han sido heridos. Por lo que una frase "yo" consciente alternativa podía ser parecida a la de la última frase: "Me siento herido o herida cuando haces eso".

La novena frase está formulada como una pregunta pero, en realidad, es una frase sobre lo que siente el hablante. Aquí también, lo que implica es que el o la hablante se siente herido, insultada, menospreciado o algo por el estilo. De modo que una frase "yo" consciente alternativa podía ser cualquier variante de: "Me siento muy dolida (o insultado, o lo que sea) cuando me haces eso".

Y, finalmente, la décima frase es la más engañosa porque el hablante utiliza la palabra "sentir". Tal vez hayas tenido la falsa impresión de que no era necesario cambiar esa frase. Pero, en realidad, se trata de un juicio solapado hacia la otra persona. Lo que el

hablante quiere decir, en realidad, es: "Creo que eres demasiado rígido". Pero, muchas veces, la gente utiliza la palabra "sentir" en vez de "pensar" para esconder su crítica o hacer que el juicio suene menos áspero. Sin embargo, ahora ya estás más informado, más enterada, así que no caigas en la misma trampa. En este caso, algún aspecto de las inflexibles acciones de la otra persona hace que el hablante se sienta incómodo o atrapado. Tal vez la otra persona nunca tiene en cuenta otros puntos de vista antes de tomar sus decisiones. Así que una frase "yo" consciente alternativa podía ser: "Me siento incómodo, incómoda, cuando no tienes en cuenta mi punto de vista".

Las frases "yo" conscientes son, evidentemente, una forma más eficaz de comunicar lo que sientes y lo que necesitas, pero dependen de tu consciencia plena sobre tus propios sentimientos. Es de esperar que después de practicar los ejercicios de los dos últimos capítulos tengas más habilidades para reconocer tus propias emociones y que puedas empezar a utilizar frases "yo" conscientes para hacer que los demás sepan cómo te sientes.

Hacer lo que es eficaz

Utilizar habilidades eficaces de comunicación, tales como las frases "yo" conscientes, es parte de lo que la Terapia Dialéctico Conductual llama "hacer lo que es eficaz" (Linehan, 1993b). Eso significa que haces lo adecuado y necesario en el momento presente –resolver un problema, enfrentarte a una situación o conseguir tu objetivo– incluso si sientes que lo que haces es poco natural, incómodo o que va contra lo que estás experimentando emocionalmente. Por ejemplo, probablemente no te sentirás muy a gusto diciendo frases como las que has hecho en el ejercicio anterior, con las que hablas directamente a otras personas acerca de cómo te sientes. Pero, a veces, para conseguir lo que se quiere, es necesario modificar lo que a uno o a una le apetece hacer, sobre todo si se está luchando con emociones arrolladoras. Veamos unos ejemplos de hacer lo que sea más eficaz.

- Estás en el supermercado haciendo la compra de la semana pero, desgraciadamente, hay mucha gente. Después de comprar durante una hora y esperar en la cola un cuarto de hora, te sientes agotada, exhausto, Estás tan cansada, tan molesto que se te ocurre dejar el carro de la compra y, sencillamente, marcharte. Pero si te marchas, luego estarás sin provisiones durante una semana o tendrás que volver a empezar de nuevo en otro supermercado. Así que te quedas en la cola para terminar de una vez.
- Vas conduciendo por la autovía y el coche de delante circula por debajo de la velocidad mínima por el carril de la izquierda. Estás tan enfadado, tan molesta, que piensas en chocar con el coche para apartarlo del camino. Pero si lo hicieras, tú y el otro conductor resultaríais heridos seriamente y lo más probable es que terminaras detenido, arrestada. Así que esperas pacientemente hasta poder adelantar al conductor o esperas hasta tu salida y, así, te vas de la autovía.
- Tu pareja y tú tenéis una riña seria. Los dos os estáis gritando. Tú te sientes tan herida y molesta que piensas en marcharte y terminar la relación. Pero en el fondo de tu mente, reconoces también que esta es la mejor relación que has tenido en mucho tiempo y desearías que saliera bien. De modo que, en lugar de marcharte, haces una inspiración profunda y utilizas frases "yo" conscientes para hacer que tu pareja sepa cómo te sientes.
- El jefe te asigna una nueva tarea aunque ya estás sobrecargado, sobrecargada con más trabajo que tiempo del que dispones. Te sientes insultada, enfadado y piensas que se están aprovechando de ti. Estás tan enfadado, tan indignada, que se te ocurre gritarle a tu jefe, reprocharle, dimitir y marcharte. Pero si lo haces, entonces te quedarás sin sueldo por mucho tiempo. Por lo tanto, decides morderte la lengua hasta que puedas hablar más tranquilamente con tu jefe en algún momento del futuro próximo y hacerlo lo mejor posible.
- Le pides a tu amiga que te lleve de compras porque ella tiene coche y tú, no. Pero tu amiga te dice que no puede porque está ocupada con alguna otra cosa. Te sientes molesta y enfadada porque tú siempre la ayudas cuando ella te lo pide. Quieres gritarle y decirle lo mala amiga que es. Pero, si lo haces, podrías

perder para siempre su amistad. De modo que, en vez de gritar, llamas a otra amiga y le pides que te lleve en su coche.

Como puedes ver, hacer lo que sea más eficaz, a veces, significa no hacer lo que a uno le apetece hacer o hacer lo que uno ha hecho habitualmente a lo largo de los años. Por este motivo, mindfulness es una parte tan importante de lo que es eficaz. Si vas a cambiar el modo de comportarte en el momento presente, tienes que ser consciente de lo que estás pensando, sintiendo y haciendo en el momento presente para que puedas decidir hacer lo que resulte más eficaz.

Hacer lo que sea más eficaz depende también de no hacer juicios. Ya sabes que hacer juicios, tanto positivos como negativos, puede llevar a la decepción y el sufrimiento. Pero hacer juicios sobre situaciones y acciones también nos puede impedir hacer lo que sea más eficaz. Veamos un ejemplo: Judith tenía un profesor de matemáticas que le marcaba tareas que ella pensaba que eran demasiado difíciles. "Es ridículo", se decía a sí misma. "Qué injusto por su parte mandarme todas estas tareas. No hay derecho; no debería estar permitido. No voy a hacer los deberes". Así que no los hacía. Pero, como resultado, suspendió. Los juicios de Judith sobre lo que estaba "bien" y "mal" no le dejaron hacer lo que era eficaz. Está claro que hubiera sido más beneficioso para ella haber sido consciente de sus pensamientos y sentimientos, haber evitado juzgar los deberes y, sencillamente, hacerlo lo mejor posible.

Hacer lo que es más eficaz es hacer lo que sea necesario en una determinada situación para llegar a resolver un problema. Hacer lo que sea eficaz *no es* "venderse", "rendirse" ni "ceder".

Hacer lo que es más eficaz es una habilidad, lo mismo que actuar. A veces, para conseguir lo que se quiere, uno tiene que comportarse de cierta manera. A veces, tienes que actuar como si fueras competente, diestro o como si estuvieras satisfecho o satisfecha, para conseguir tu objetivo, aunque para nada te sientas así. Y eso es lo que están diseñadas a hacer las acciones eficaces –ayudarte a conseguir tus objetivos–. En el ejemplo anterior, el objetivo de Judith era obtener una nota satisfactoria en su clase de matemáticas. Pero dejó que sus juicios y sentimientos le impidieran conseguirlo.

Recuerda, para hacer lo que es eficaz, tienes que hacer lo siguiente:

- Ser consciente de tus pensamientos y sentimientos.
- Evitar juzgar la situación o tus acciones.
- Elegir acciones que sean adecuadas y necesarias para alcanzar tu objetivo.
- Hacerlo lo mejor posible.

Ser consciente en tu vida diaria

Ahora que ya casi hemos completado estos dos capítulos sobre habilidades de mindfulness, probablemente reconoces los beneficios de ser consciente en tu vida diaria. Pero, siendo realistas, nadie es consciente plenamente todo el rato. Desde luego, habrá momentos en tu vida en los que te vas a olvidar de ser consciente. Entonces, ¿qué puedes hacer?

En su libro *Living the Mindful Life: A Handbook for Living in the Present Moment*, el psicólogo Charles Tart (1994, p. 13) señala: "No requiere un gran esfuerzo hacerse consciente del momento presente. El esfuerzo es muy pequeño. ¡El problema es recordar hacerlo! Siempre nos olvidamos. No es difícil, pero, simplemente, no nos acordamos de hacerlo". Entonces, ¿cómo podrías acordarte de ser consciente? A través de su libro, el Dr. Tart utiliza un timbre que suena aleatoriamente para recordarle al lector que sea consciente de lo que está pensando y sintiendo. Pero si tú no quieres utilizar un timbre aleatorio, hay otras formas de que te lo recuerdes. En algunos ejercicios de este capítulo pudiste haber utilizado un anillo especial o una pulsera para recordártelo. O, tal vez, utilizaste etiquetas autoadhesivas. Si esas herramientas te ayudaron, sigue utilizándolas para recordarte que permanezcas consciente.

Sin embargo, el mejor modo de que sigas permaneciendo plenamente consciente en tu vida diaria es que practiques mindfulness. Cuanto más practiques, más te acordarás de permanecer consciente. Como parte del último ejercicio de esta sección, hemos diseñado un régimen sencillo de mindfulness cotidiano para ayudarte a que sigas

practicando tus habilidades. Es muy importante que sigas utilizando esas habilidades y que practiques otros ejercicios de mindfulness que veas que necesitas; aunque sigas adelante aprendiendo otras habilidades dialéctico conductuales de este libro de ejercicios. Las habilidades mindfulness son tan importantes para la eficacia general de la Terapia Dialéctico Conductual que se les ha denominado habilidades "esenciales" (Linehan, 1993a).

Régimen de mindfulness cotidiano

Tu régimen de mindfulness cotidiano va a consistir en tres habilidades que ya has aprendido:

1. Respiración consciente.
2. Meditación de la mente sabia.
3. Hacer tareas con consciencia plena.

La respiración consciente es una habilidad que aprendiste en el capítulo 3, "Habilidades básicas de mindfulness". Recuerda: para respirar conscientemente, tienes que centrarte en tres aspecto de la experiencia:

1. Debes contar tus respiraciones. Eso te ayudará a centrar la atención y también te ayudará a serenar tu mente cuando te distraigan pensamientos.
2. Tienes que centrarte en la experiencia física de respirar. Esto se consigue observando el subir y bajar de tu respiración mientras inhalas y exhalas lentamente.
3. Tienes que ser consciente de cualquier pensamiento distractor que pueda surgir mientras estás respirando. Luego, tienes que dejar que los pensamientos se alejen flotando sin quedarte aferrado a ellos, como hiciste en el ejercicio de Defusión de pensamientos. Desprenderte de los pensamientos distractores te va a permitir que lleves de nuevo tu atención a tu respiración y te ayudará a que te tranquilices más.

Practica la respiración consciente entre tres y cinco minutos cada día, como mínimo. Pero si quieres practicar durante más rato, hazlo tanto tiempo como puedas. Recuerda, cuanto más practiques las habilidades mindfulness, más tranquilo o tranquila te vas a sentir y mayor control vas a conseguir sobre tus experiencias en el presente. Consulta el ejercicio de "respiración consciente" del capítulo 3 si necesitas repasar las instrucciones.

La meditación de la mente sabia es una habilidad que aprendiste previamente en este mismo capítulo. Te va a ayudar a que enfoques tu atención sobre tu centro de mente sabia que, a veces, también se denomina tu centro de intuición o tu "instinto visceral". Recuerda, la mente sabia es, justamente, un proceso de toma de decisiones que a mucha gente le da resultado. Integra tanto el uso de tu mente emocional como de tu mente racional, lo que quiere decir que las decisiones de la mente sabia requieren que reflexiones sobre lo que sientes así como sobre los hechos de una situación determinada. Esta habilidad también te ayuda a tomar decisiones intuitivas que tú "sientes" que son correctas. La meditación de la mente sabia te va a ayudar a tomar decisiones basadas en la forma de reaccionar de tu cuerpo frente a una decisión y en tu propio conocimiento interno (lo que sabes que para ti es "verdad"). Como siempre, practica la meditación de la mente sabia, al menos, entre tres y cinco minutos cada día, o más tiempo si así lo deseas.

Y, por último, tu régimen de mindfulness cotidiano va a incluir la realización consciente de tareas. Eso podría parecerte una nueva habilidad pero ya has practicado todos los pasos necesarios. Hacer tareas conscientemente significa hacer todo lo que haces habitualmente en tu vida, como charlar, caminar, comer y lavarte al mismo tiempo que te centras en tu s pensamientos, emociones, sensaciones físicas y acciones en el momento presente, sin juzgar lo que está sucediendo. En efecto, este es el ejercicio en el que finalmente confluyen todas las habilidades que has aprendido en los dos últimos capítulos.

Para hacer tareas conscientemente necesitas hacer lo siguiente:

- Céntrate en alternar tu atención entre tus pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas y acciones para ser consciente de tu experiencia en el momento presente.
- Despréndete de los pensamientos distractores dejándolos que se alejen flotando sin quedarte enganchado o aferrada a ellos para no distraerte de lo que está ocurriendo en el momento presente.
- Utiliza la aceptación radical para evitar hacer críticas o juicios.
- Utiliza la mente sabia para tomar decisiones adecuadas sobre tu vida.
- Haz lo que sea más eficaz para conseguir tus objetivos.

A algunas personas les sirve de ayuda utilizar algún recurso de memoria para recordarse a sí mismas hacer tareas conscientemente.

"ASUME tu mente consciente"

Enfoca y cambia tu **A**tención para ser consciente del momento presente.

Suelta los pensamientos y juicios que te distraen.

Utiliza la Aceptación radical para no ser crítico.

Emplea tu **M**ente Sabia para tomar buenas decisiones.

Haz lo que sea más **E**ficaz para conseguir tus objetivos.

Veamos algunos ejemplos de hacer tareas conscientemente utilizando las habilidades que has aprendido en los capítulos 3 y 4.

Después de leer esos dos capítulos, Loretta empezó a realizar muchas de sus tareas conscientemente. Por la noche se cepillaba los dientes conscientemente. Primero, centraba la atención en las sensaciones del cepillo en su mano y la sensación del tubo cuando lo apretaba para extraer la pasta. También era consciente de las sensaciones de su cuerpo mientras estaba de pie, frente al espejo del baño, y de la sensación de peso de su cuerpo mientras permanecía frente al lavabo. Luego, al empezar a cepillarse, se hacía consciente del sabor

en la boca, la sensación de las cerdas en las encías y el movimiento de su mano mientras se cepillaba. Cuando le venían pensamientos distractores, como cosas que había hecho a lo largo del día, se imaginaba los pensamientos flotando a lo largo de un río, sobre una hoja. Si le venían pensamientos críticos sobre gente que conocía, hacía lo mismo y veía cómo las críticas se alejaban flotando. Luego, cada poco tiempo, cambiaba el foco de atención hacia su respiración, sintiendo cómo subía y bajaba. Loretta hacía un buen trabajo, sencillamente, siendo lo más consciente que podía de cepillarse los dientes en ese momento. Otras veces, a lo largo del día, tenía otras experiencias con otras actividades. Cuando fregaba los platos prestaba atención a las sensaciones del agua y el olor del detergente. Mientras cocinaba, era muy consciente del calor del horno, de las sensaciones de hambre en su estómago, del sonido del agua hirviendo y de sus pensamientos críticos distractores que solían referirse a si le gustaría o no la comida a su marido. Hacía todo lo posible por soltar esas críticas para estar presente lo más plenamente posible en el momento de cocinar.

Igualmente, Scott procuraba ser lo más consciente posible a lo largo del día. Mientras caminaba, centraba su atención en las sensaciones de sus pies al entrar en contacto con la acera. A veces, incluso era consciente del movimiento de sus pies dentro de los calcetines. Luego, cambiaba su atención hacia lo que estaba viendo. Examinaba visualmente lo que le rodeaba mientras caminaba y tomaba nota mentalmente: "Ahora mismo, estoy viendo a una señora, un árbol, un edificio", etc. Cuando le surgían pensamientos distractores, se los imaginaba entrando por una puerta y saliendo por otra. Si veía por la calle a alguien que no le gustaba y se le ocurría alguna crítica, también aflojaba esos juicios. Por ejemplo, una vez se dio cuenta de que estaba pensando: "¡Oh! Mira, ahí está Mike, el tipo que me prestó veinte dólares hace tiempo. Es el mejor tipo del mundo. Me gustaría parecerme más a él". Scott sabía que no podía evitar que surgieran ese tipo de pensamientos pero, en vez de enredarse en ellos, los dejaba marchar. Y si el juicio volvía otra vez, él lo dejaba marchar de nuevo.

Pero hay que reconocer que el desafío principal para el uso de las habilidades mindfulness está cuando nos relacionamos con otra persona. Resulta difícil hablar o discutir con alguien y, al mismo tiempo, ser consciente. Pero es también el momento más importante para ser consciente, especialmente para alguien que esté batallando con emociones desbordantes. Veamos un ejemplo.

Claire había estado practicando sus habilidades de mindfulness durante unas cuantas semanas cuando fue a comprar un vestido nuevo con su amiga Laura. A veces, a Claire le preocupaba no gustarle, en realidad, a su amiga. Como resultado, cuando Laura hacía alguna sugerencia, Claire hacía lo que quería Laura porque tenía miedo de perder la amistad de Laura. Sin embargo, a Claire no le gustaba el hecho de que Laura la forzara a hacer cosas.

Camino de la tienda, Claire conducía y procuraba mantenerse consciente lo mejor posible de lo estaba haciendo. Notaba el volante en sus manos, sentía el peso de su cuerpo descansando en el asiento, percibía su respiración, subiendo y bajando, mientras respiraba. También era muy consciente de lo que estaba viendo; sobre todo, los demás coches. Pero también estaba muy atenta a lo que le decía Laura mientras iba conduciendo. Naturalmente, mientras conducía, le surgió alguna crítica sobre Laura, y ella procuró dejarla pasar lo mejor que pudo. Sin embargo, algunas críticas eran más fáciles de soltar que otras.

Cuando llegaron al centro comercial, Claire tuvo también ocasión de utilizar la aceptación radical. Había ciertas tiendas que le gustaban y otras que no. Al principio, tenía muy claro que encontraría el vestido "perfecto" en la tienda que realmente le gustaba porque allí siempre tenían los "mejores" vestidos. Pero, de inmediato, reconoció los juicios positivos que estaba haciendo y los dejó marchar. Eso estuvo bien porque ninguna de las tiendas que le gustaban tenía el vestido que ella buscaba. En el pasado, se hubiera venido abajo y se hubiera disgustado. Pero, con la aceptación radical, su neutralidad y su actitud no enjuiciadora le permitieron hacer frente a la situación de una forma más positiva.

Luego, las dos mujeres entraron en una boutique elegante a ver vestidos que eran más caros de lo que Claire se podía permitir. Sin embargo, las dos encontraron un vestido que les gustó. Inmediatamente, Laura empezó a presionar a Claire para que lo comprara. "No te preocupes por lo que cuesta", decía Laura. Claire se miró en el espejo y se enamoró del vestido, sin contar con el precio de la etiqueta. Ya estaba a punto de comprar el vestido cuando se acordó de utilizar la mente sabia para apoyarse en ella a la hora de decidirse. A su mente emocional le gustaba el vestido pero su mente razonable le recordaba que ya tenía una importante factura cargada en su tarjeta de crédito y que ese vestido era demasiado caro. En el probador, Claire hizo unas cuantas respiraciones lentas, profundas y colocó la mano en su centro de la mente sabia. Notaba el abdomen muy nervioso, no feliz ni entusiasmado. Inmediatamente, supo que era muy mala idea comprar el vestido caro así que se lo devolvió a la vendedora y salió de la tienda.

Claire estaba muy orgullosa de sí misma por tomar la decisión adecuada pero el drama no terminó ahí. Laura empezó a burlarse de Claire por ser "demasiado ahorrativa" para comprar el vestido. De nuevo, la mente de Claire empezó a llenarse de críticas hacia Laura. Hizo todo lo posible por dejarlas pasar pero, como Laura seguía ridiculizándola, el único objetivo de Claire era abandonar el centro comercial y dejar a Laura en casa. Internamente, Claire quería gritarle a Laura pero sabía que eso iba a terminar en una pelea tremenda. Claire pensaba qué sería lo más eficaz que podía hacer en aquel momento. Sabía que tenía que volver a casa de la manera más rápida y segura posible sin enredarse en una pelea que más tarde iba a lamentar.

Claire condujo en silencio, escuchando las críticas de Laura. Se sintió aliviada cuando, por fin, dejó a Laura en su casa. Luego, cuando Claire se sintió menos enfadada, incluso encontró el valor de llamar a Laura para comentar lo sucedido. Claire hizo un gran trabajo utilizando frases "yo" conscientes como: "Me sentí herida cuando me ridiculizaste". Laura lo entendió y le pidió disculpas. Claire estaba orgullosa de sí misma por haber manejado la situación de una forma nueva y más positiva.

Sé consciente de tus actividades conscientes

Evidentemente, se va a necesitar mucha práctica para llegar a ser tan consciente como lo fue Claire en esa situación. Pero es de esperar que veas los beneficios de utilizar el mindfulness en todas tus tareas diarias.

Al comienzo del capítulo 3, "Habilidades básicas de mindfulness", aprendiste que había tres razones principales por las que debías aprender habilidades de mindfulness:

1. Te ayudarán a centrarte en una cosa cada vez en el momento presente y, al hacer esto, puedes controlar y apaciguar mejor tus emociones arrolladoras.
2. Te ayudarán a identificar y separar los pensamientos críticos de tus experiencias.
3. Te ayudarán a desarrollar una mente sabia.

Desgraciadamente, no hay atajos para hacerse consciente de repente y para siempre. Pero como decía el Dr. Charles Tart, aprender a ser consciente no es una actividad extenuante; simplemente, tienes que acordarte de serlo. Por lo tanto, sea cual sea el modo que tengas de recordarte ser consciente, esperamos que te dé resultado. Una forma de hacerlo es utilizar el "Registro semanal de actividades conscientes" que se incluye más adelante. Eso te ayudará a recordarte hacer un seguimiento de tu régimen de mindfulness cotidiano. Haz fotocopias de esa página para registrar cada semana la frecuencia con la que utilizas la respiración consciente, la meditación de la mente sabia y la realización consciente de tareas.

En la columna encabezada como "Respiración consciente" y "Meditación mente sabia", anota el tiempo que has empleado en cada ejercicio. Esto te ayudará a ir siguiendo tus progresos en la realización de estos ejercicios. Bajo el título "Hacer tareas conscientemente", anota qué fue lo que realizaste conscientemente y dónde estabas cuando lo hiciste.

Luego, en la columna titulada "Otros ejercicios conscientes" anota otros ejercicios que hayas realizado durante la semana.

Recuerda, estas habilidades de mindfulness son "esenciales" en Terapia Dialéctico Conductual (Linehan, 1993a). Así que sigue utilizándolas aunque vayas avanzando en el uso de otras habilidades de este libro de ejercicios.

Resistencias y obstáculos en la práctica mindfulness

Es normal que te encuentres resistencias internas y dificultades cuando practiques mindfulness y desarrolles habilidades. Lo que mucha gente no sabe es que hay algunos obstáculos en la práctica del mindfulness que son tan frecuentes que han sido reconocidos por los maestros y practicantes de meditación ¡durante miles de años!

Esta última sección del capítulo te va a ayudar a identificar cinco obstáculos habituales en la meditación mindfulness y te sugerirá formas de trabajar eficazmente con cada uno.

Los cinco obstáculos

Deseo, rechazo, somnolencia, inquietud y *duda* son las cinco trabas reconocidas tradicionalmente como obstáculos habituales en la meditación (y en la práctica de mindfulness).

Esas energías representan obstáculos cuando te apartan del momento presente o te llevan a que te pierdas en pensamientos y sentimientos que interfieren con tu práctica consciente de observar adecuadamente y sin juzgar. Sin embargo, no tienen que ser obstáculos. En realidad, pueden convertirse en maestros sabios si estás dispuesto a reconocer, observar y aprender de ellos.

- El *deseo* se refiere a querer que las cosas sean distintas –¡en el mismo instante!–. Puede ser el deseo de una experiencia sensorial distinta (de "sentirse mejor" o "sentirse feliz o tranquilo", por ejemplo) o de llegar a ser alguien o algo distinto de cómo te experimentas a ti mismo, a ti misma (convertirte en una "persona perfecta" o un "practicante de meditación perfecto", por ejemplo).

- *Aversión* significa sentir odio o animadversión por lo que hay aquí. La aversión incluye otras formas de resistencia a la experiencia del momento presente, como sentirse aburrido o aburrida o tener miedo. Muchas veces, la misma actividad de juzgar o el pensamiento crítico es una expresión de aversión.
- La *somnolencia* significa justamente eso –sentir sueño, pesadez y embotamiento–. Es importante notar que las causas de sueño pueden incluir el cansancio físico pero otro tipo de somnolencia también puede ser resistencia a que tenga lugar algo, en la mente o en el cuerpo, que pueda resultar atemorizador o doloroso. Es muy conveniente aprender a distinguir entre ambas.
- *Inquietud* es lo opuesto de somnolencia. Puede ser muy incómoda. Es una "tormenta" de pensamientos, sentimientos y sensaciones que requieren movimiento y son muy distractores.
- *Duda* es esa voz interna que dice: "No puedo manejar esto. No sé hacerlo. ¿Para qué diablos sirve? Decididamente, esto *no* es para mí". La duda se suele expresar en forma de palabras en la mente y de sentimientos de miedo y resistencia a lo que está ocurriendo.

Registro semanal de actividades conscientes

Para la semana de _____

Día	Respiración Consciente	Meditación Mente sabia	Hacer tareas Conscientemente	Hacer tareas Conscientemente	Otros ejercicios de mindfulness	Otros ejercicios de mindfulness
Lunes	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Martes	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Miércoles	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Jueves	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Viernes	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Sábado	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Domingo	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:

Trabajar sabiamente con los obstáculos

La primera forma, y la más efectiva, de enfrentarse a cualquier obstáculo es convertir la propia *experiencia* del obstáculo en el centro de tu consciencia. Reconocer lo que está ocurriendo sin luchar. Poner suavemente la atención en el deseo, aversión, somnolencia, inquietud o duda y observar profundamente, dejando que la energía se manifieste en todas sus formas. Con paciencia, dirige tu atención, suave y curiosa, una y otra vez, con tanta frecuencia como sea necesario, a la energía obstaculizadora, dándole un nombre y aprendiendo lo que tenga que enseñarte. Las lecciones pueden venir de muchas maneras, incluyendo pensamientos, recuerdos, sentimientos y sensaciones corporales.

Además, puedes beneficiarte de las siguientes sugerencias específicas para cada obstáculo:

- *Para el deseo, recuerda que no importa cuántas veces consigas lo que deseas; siempre vas a querer más.* Deja que este conocimiento te dé fuerzas para resistir la tentación del deseo y para aprender de él, en cambio. Permanece dándote cuenta del deseo y dándole nombre sin actuar para satisfacerlo.
- *Para la aversión, reconoce el odio y la animadversión como tus maestros más poderosos.* Decide aprender de ellos. A veces, también ayuda que te esfuerces en equilibrarlos desarrollando pensamientos de compasión, amabilidad y perdón.
- *Para la somnolencia, reconócela como un potente estado que requiere toda tu atención.* Te puede ayudar el sentarte bien derecho o, incluso, levantarte. Refréscate la cara con agua. Respira y haz algo activo como caminar conscientemente, por ejemplo.
- *Para la inquietud, además de convertirla en el objeto de consciencia, puede ser muy útil aprovecharla para afinar tu concentración.* Busca un centro de atención más estrecho o pequeño, por ejemplo, centrar tu atención en la punta de la nariz para practicar respiración consciente o relajarte y contar respiraciones de uno a diez y volver a uno hasta que se calme la inquietud.

- *Para la duda, sobre todo cuando tu mente corre por todas partes, puede ayudar el que concentres la atención en el momento presente con cierta resolución y firmeza.* Otros remedios para la duda pueden ser la conversación con maestros de mindfulness y otros que sigan esta misma senda así como lecturas inspiradoras relacionadas con la forma de manejar la duda que otros siguieron.

Por último, recuerda adoptar una actitud sin críticas, amable e interesada, hacia los obstáculos que puedan aparecer. Cuando los trates como maestros, no como obstáculos, ¡dejarán de ser obstáculos!

5 Explorar más a fondo las habilidades de mindfulness

Mindfulness y meditación

Las habilidades mindfulness que están en el centro del enfoque de la Terapia Dialéctico Conductual, en realidad, están directamente vinculadas a una tradición de meditación mucho más amplia y antigua. En esa tradición más amplia existe un significativo cuerpo de experiencia y sabiduría relacionado con el desarrollo y la práctica mindfulness. Dicha experiencia y sabiduría tiene mucho que ofrecer a cualquier persona interesada en mindfulness, ya sea que busque una mejora de su salud psicológica o física, un enriquecimiento personal o, incluso, su crecimiento espiritual.

Este capítulo te invita a explorar más a fondo la atención consciente (mindfulness), probando algunas prácticas adicionales adaptadas de la antigua tradición de la meditación que, ahora, se empiezan a tener en cuenta en muchos contextos clínicos que enseñan enfoques basados en mindfulness para muy diversos estados relacionados con la salud.

Lo que esperamos, y deseamos, es que desarrolles un aprecio aún más profundo por la fuerza del mindfulness para encontrar apoyo, aumentar tu felicidad y llevarte a que te apoyes cada vez más en tu mente sabia.

Marsha Linehan, que desarrolló la Terapia Dialéctico Conductual, ha destacado este contexto más amplio de la atención consciente al comentar que las habilidades de mindfulness, que son centrales en la Terapia Dialéctico Conductual, son "versiones psicológicas y conductuales derivadas de prácticas de meditación de formas orientales de entrenamiento espiritual". Linehan continúa diciendo que en el desarrollo de la Terapia Dialéctico Conductual, "me he basado con mayor fundamento en la práctica del zen, pero las habilidades son compatibles con la mayoría de las prácticas de meditación occidentales y orientales" (Linehan, 1993b, p. 63).

En los últimos veinticinco años, muchos profesionales de la salud se han interesado por el mindfulness y su aplicación en el tratamiento de una amplia variedad de problemas de salud que iban desde el estrés al dolor crónico, la ansiedad y la depresión o el cáncer. Al proponer el mindfulness en los ámbitos dedicados al cuidado de la salud en occidente, las antiguas enseñanzas y la sabiduría de diferentes tradiciones contemplativas y meditativas han proporcionado aportaciones mucho más valiosas.

Aunque muchos autores (como Linehan) han utilizado esas antiguas tradiciones como guía, la práctica real utilizada con fines de salud y curación no requiere la adhesión a ninguna fe o creencia religiosa específica, ni implican ningún requisito cultural específico. La práctica mindfulness es algo válido para todos los seres humanos. Los ejercicios que vas a encontrar en este capítulo son también aplicables, de igual modo, a cualquier persona interesada.

Primero, vas a aprender el papel de las cualidades "cordiales" de amabilidad y compasión y cómo estas son actitudes que aparecen integradas en cualquier actividad de mindfulness.

Luego, aprenderás cómo el mindfulness puede profundizar, respiración a respiración, en el momento presente, atendiendo y apoyando la dimensión de amplitud y serenidad.

Amabilidad, compasión, amplitud y *serenidad* –este capítulo te invita a llevar la atención más conscientemente a esas cualidades para descubrir su potencial para sostener y profundizar tu práctica de mindfulness.

Aumentar tus habilidades de mindfulness utilizando la amabilidad y la compasión

En Terapia Dialéctico Conductual, una habilidad "cómo" central es no hacer juicios. En el ámbito de la reducción de estrés basada en mindfulness, un enfoque mindfulness para la reducción del estrés desarrollado por Jon Kabat-Zinn y otros, *no hacer juicios,* es la primera de las siete actitudes consideradas el fundamento de la práctica mindfulness. Las otras son: *paciencia, mente de principiante, confianza, no luchar, aceptación* y *abandono* (Kabat-Zinn, 1990, p. 33)

Pero puede que ya te hayas dado cuenta de que *no* siempre es fácil prescindir de hacer juicios. De hecho, los hábitos de juzgar y criticar están profundamente integrados en casi todo el mundo, por una amplia variedad de razones.

Debido a este hábito profundamente arraigado de juzgar, los maestros de meditación han hecho hincapié en la importancia de asentar la práctica mindfulness sobre actitudes de amabilidad y compasión.

Por ejemplo, la respetada maestra de meditación Christina Feldman ha observado que "atención, consciencia, comprensión y compasión constituyen el esqueleto básico de todo sistema de meditación". Sigue diciendo: "La compasión es un principio fundamental de meditación. La meditación no es una senda narcisista, interesada en sí misma. Proporciona la base para el amor, integridad, compasión, respeto y sensibilidad" (Feldman, 1988, p. 2).

En los últimos años, los psicólogos de la salud han empezado a considerar con mayor profundidad las emociones y actitudes "positivas" y su papel en la mejora de la salud. La rica tradición de investigación sobre salud mental positiva se apoya en el trabajo de los psicólogos Gordon Allport y Abraham Maslow, en los años 1960 y continúa pujante hoy en día. Está motivada, en buena parte, por un interés en desarrollar una visión ampliada de la capacidad y el potencial humanos. De particular interés sobre este tema es que el potencial humano ampliado ha sido uno de los objetivos primarios del entrenamiento en meditación desde los tiempos antiguos.

Los psicólogos e investigadores contemporáneos sobre salud Shauna L. Shapiro y Gary E. R. Schwartz han escrito sobre los aspectos positivos de la meditación. Señalan que el mindfulness versa sobre *cómo* se presta atención. Además de las siete cualidades actitudinales identificadas por Kabat-Zinn, Shapiro y Schwartz sugieren que se incorporen cinco cualidades adicionales para abordar la dimensión afectiva (o "corazón") del mindfulness. Las cinco cualidades "corazón" que mencionan son: *gratitud, delicadeza, generosidad, empatía y amor incondicional* (Shapiro y Schwartz, 2000, págs. 253-273).

El amor incondicional merece atención especial. Se ha popularizado por medio de la maestra Sharon Salzberg (1995; 1997; 2005). A medida que los profesionales del cuidado de la salud aprenden más cosas sobre amor incondicional, esta forma de meditación va ganando popularidad en entornos cada vez más amplios, referidos al cuidado de la salud, como una forma de meditación que apoya la atención consciente (mindfulness) y que también comporta en sí misma un potencial de sanación.

El amor incondicional se describe de diferentes maneras, como una profunda amistad y acogida o como una cualidad que incorpora compasión y aprecio, colmada de perdón y amor. Es una capacidad humana profunda, siempre presente, al menos en potencia. Se puede ver cuando se observa a una madre cuidando tiernamente a su hijo.

El amor incondicional puede ser una ayuda poderosa para la práctica mindfulness. Todo lo que tienes que hacer es admitir y permitir sentimientos de amabilidad y compasión en tu camino de prestar atención conscientemente. Reposar de este modo en la amabilidad, *con compasión y afecto integrados en tu atención,* puede protegerte de los hábitos arraigados de juzgar y criticar así como apoyarte en la habilidad "cómo" de la Terapia Dialéctico Conductual de ser verdaderamente no crítico.

Ejercicio: Práctica de meditación del amor incondicional por ti mismo/a y por los demás

El siguiente ejercicio es una breve práctica de meditación para cultivar el amor incondicional por ti mismo, por ti misma, y por los demás. Practícalo cuando quieras y por tanto tiempo como quieras. Pruébalo como "introducción" a cualquiera de tus prácticas de mindfulness

Instrucciones

Adopta una posición cómoda. Lleva tu atención conscientemente a tu respiración o a tu cuerpo mientras haces unas cuantas respiraciones. Ábrete y tranquilízate en tanto en cuanto te sientas seguro, segura, y permítete entrar en conexión con tu sentimiento interno natural de amabilidad y compasión por los demás.

Ahora, centra tu atención sobre ti misma, sobre ti mismo. Podría ser una sensación de todo tu yo integral o de alguna parte que necesita cuidado y atención, como algún daño físico o el punto de asentamiento de una enfermedad o un sentimiento de dolor emocional.

Imagínate hablándote suave y tranquilamente a ti mismo, a ti misma, como le habla una madre a su hijo asustado o lastimado. Utiliza una frase como "que me pueda sentir segura o seguro" o "que pueda ser feliz" o "que pueda estar sano y bien" o "que pueda vivir con tranquilidad" o bien crea la tuya propia. Haz que la frase que elijas sea algo que cualquiera desearía (seguridad, tranquilidad, alegría, etc.). Escoge una que te sirva a ti. Puede ser una sola frase. Luego, pon todo tu corazón en ella cada vez que te la digas a ti mismo, A ti misma.. Deja que la amabilidad y la compasión se manifiesten en ti.

Practica repitiendo tu frase en tu interior, en silencio, como si cantaras una nana a un bebé. Practica tanto tiempo como desees. Puede ayudarte el practicar solo unos minutos cada vez, al principio, y, luego, ir estableciendo una práctica más prolongada.

Cuando lo desees, puedes variar el foco de tu atención y centrarte sobre un amigo o alguien que sepas que tiene problemas. También puedes centrarte en grupos de gente, como "todos mis amigos" o "todos mis hermanos y hermanas".

Cuando quieras, puedes experimentar con personas conflictivas de tu vida. Intenta enviarles amabilidad y tu deseo de que puedan ser felices y observa tu respuesta interna. Cuando activas amor incondicional sobre personas problemáticas, no les estás permitiendo que abusen de ti ni que te hagan daño, sino que estás intentando ver que ellas también son seres humanos que buscan la felicidad. Esto puede cambiar tu relación con la situación liberándote del resentimiento que puedas estar albergando.

Date cuenta de que al hacer la meditación de amor incondicional, ¡es posible que experimentes muchos sentimientos y muy variados! Algunos, incluso, pueden ser desconcertantes, como tristeza, pesar o ira. Si ocurre eso, *no* es que estés cometiendo ningún error. Es frecuente que, al practicar el amor incondicional, se liberen sentimientos que se guardaban en lo más profundo. Esta liberación, en realidad, es una forma de sanación en sí misma. Simplemente, presta atención a todos tus sentimientos, honrando cada uno de ellos, y sigue adelante con tu práctica.

La atención a la amplitud y serenidad profundiza la experiencia de mindfulness

La habilidad central de mindfulness de la Terapia Dialéctico Conductual incluye la habilidad "qué" de observar y la habilidad "cómo" de no juzgar. Pero los viejos hábitos de atención dificultan muchas veces el observar plenamente o el desprenderse verdaderamente de todo juicio. Cuando te resulte especialmente difícil ser plenamente consciente, observar estrechamente o desprenderte de juicios, puede ser, simplemente, que no estés suficientemente relajado o descansando en tu ser integral. Es muy posible que, en vez de eso, te estés identificando demasiado con una parte, o partes, más pequeña, activa y presente, de ti mismo.

Los maestros de meditación suelen utilizar la metáfora de un océano para ilustrar tu totalidad comparada con la identificación con una parte más pequeña de ti mismo, de ti misma (tus pensamientos y juicios o tus sentimientos de ira o miedo, por ejemplo). En

esta metáfora, se observa que las olas y el océano no están separados. Aunque las olas son heterogéneas y pueden ser intensas y dramáticas, siguen estando formadas por agua y forman parte del océano mayor, aún en lo más hondo de las profundidades. Se dice que tu totalidad (a veces, llamada *gran mente* o de una manera parecida) es como el océano, mientras que las partes (sentimientos, pensamientos, historias de tu mente) son como las olas –siempre arriba y abajo, apareciendo y desapareciendo, mientras que su esencia, el océano, permanece siempre presente–.

La tendencia a *identificarte* con la ola y perder tu sensación de conexión con el océano más grande que tú eres es muy fuerte. Practicar mindfulness, aprender a reconocer la mente razonadora y la mente emocional cuando surjan, puede liberarte de la rígida identificación con tus partes más pequeñas, como has descubierto.

Y al cambiar, de vez en cuando, tu enfoque, de manera intencional, sobre experiencias muchas veces inadvertidas o dadas por supuestas, puedes ser mucho más flexible en tu atención, más consciente y más capaz de romper tu identificación habitual con los viejos hábitos de pensar y sentir.

Elegir *espacio* y *tranquilidad* (o *silencio*) como objetos de atención consciente puede ser una práctica muy poderosa para conseguir esta flexibilidad y liberación de los hábitos de identificarte con la "olas" de tu mente (pensamientos o sentimientos que son profundos e intensos).

Ejercicio: Práctica de meditación para consciencia plena del espacio, dentro y fuera de ti

Las dos prácticas de meditación siguientes te ofrecen un medio de cultivar la consciencia del espacio (interno y externo) así como la tranquilidad y el silencio.

Realiza estas prácticas con una sensación de curiosidad y juego. ¡no tienes que hacer que pase nada especial ni convertirte en nadie ni nada distinto de lo que eres en realidad!

De hecho, es conveniente que consideres la posibilidad de que *en realidad, ya tienes mucho espacio y tranquilidad a tu disposición (como las profundidades del vasto océano) y que lo único que necesitas es permitir que el espacio y la tranquilidad regresen a tu consciencia.* Deja que tu espacio y tranquilidad internos "regresen", por así decirlo. No hay ningún trabajo que hacer –¡ninguno en absoluto! Simplemente, presta una atención amable a lo que ya está ahí.

Instrucciones

Adopta una postura cómoda. Recoge tu atención centrándote conscientemente en las sensaciones de tu respiración, haciendo unas cuantas respiraciones.

Cuando te sientas tranquilo, tranquila, y dispuesta, centrado, amplía tu foco de atención para incluir todos los sonidos, dejándolos que lleguen a ti sin añadir ni quitar nada. Céntrate en la experiencia directa del sonido sin quedarte atrapado, enganchada, en el nombre o la historia de ningún sonido.

Practica la consciencia de las sensaciones de la respiración y los sonidos durante unas cuantas respiraciones más.

Ahora, lleva tu atención a los espacios entre la respiración, al punto entre la inspiración y la espiración, y al punto tras la espiración y la siguiente inspiración. Deja que tu atención descanse allí, en los espacios entre cada respiración. Regresa a ese espacio cuando tu atención divague.

Cuando notes sonidos que llaman tu atención, primero, percibe el sonido, luego, percibe los espacios entre los sonidos. Percibe cómo un sonido es más fuerte, otro más suave, uno más próximo, otro más lejano, y cómo todo tiene espacio a su alrededor y entre sí. Percibe cómo todos los sonidos existen en un contenedor de espacio más amplio. Deja que tu atención descanse en el espacio que acoge todos los sonidos, permitiéndoles ir y venir.

Cuando lo desees, abre los ojos. Mira a tu alrededor y a lo que tienes delante. ¿Qué ves? Objetos, por supuesto, pero ¿ves el espacio entre los objetos? Mira con más detenimiento. Aprecia el espacio y la forma del espacio entre los objetos cercanos y lejanos. ¿Puedes ver el amplio espacio que contiene todos los objetos que estás viendo? Relájate y mira más profundamente.

Cuando lo desees, practica percibiendo el espacio, ya sea como una práctica de meditación formal (tal como se acaba de indicar, con las sensaciones de la respiración, sonidos u objetos contemplados) o de una manera más informal, simplemente prestando atención a diferentes situaciones a medida que realizas tus tareas diarias.

Incluso puede que desees probar a percibir el espacio que contiene tus pensamientos y sentimientos. ¿Te puedes relajar y dejar que surjan pensamientos y sentimientos, que cambien y dejen el espacio del momento presente?

Ejercicio: Práctica de meditación enfocada a la tranquilidad y el silencio

Instrucciones

Adopta una postura cómoda. Asienta y estabiliza tu atención en el momento presente centrándote conscientemente en las sensaciones de tu respiración, haciendo unas cuantas respiraciones.

Cuando percibas que tu atención se desvía hacia alguna cosa, pensamientos o sonidos, por ejemplo, no tienes que intentar luchar con ellos ni tienes que seguirlos. Deja, sencillamente, que las sensaciones de tu respiración vuelvan a tu consciencia con paciencia y amabilidad.

Mientras practicas la consciencia de tu respiración puede que empieces a notar que surge una sensación de tranquilidad interna. Puede que, al principio, aparezca solo en breves destellos pero no te desanimes. Deja que lleguen. Sigue percibiendo cualquier sentimiento de tranquilidad que experimentes. Relájate en ellos y permíteles que lleguen a ti. Al principio, puede que notes la tranquilidad en tu cuerpo como un sentimiento de calma y alivio. Luego, te resultará más fácil experimentar la tranquilidad en tu mente cuando tus pensamientos se aquieten.

A veces, la tranquilidad aparece más claramente en forma de silencio. Cuando percibas cualquier sensación de silencio entre sonidos o entre pensamientos, por ejemplo, deja que tu atención descanse allí. Tráela de regreso allí cuando se disperse.

Escucha atentamente todos los sonidos a medida que vienen y van. No te centres en ninguno sino, más bien, en el silencio y el espacio entre los sonidos. Cuando tu atención se estabilice, nota cómo los sonidos surgen del silencio y vuelven al silencio. Deja que tu atención descanse en el silencio mientras escuchas el siguiente sonido.

Conclusión

Al practicar mindfulness te estás uniendo a una gran tradición antigua, cultivada por incontables seres humanos durante miles de años. Muchos maestros han señalado que la práctica mindfulness incluye las actitudes de amabilidad y compasión en tu forma de prestar atención. A medida que te vuelves más consciente, un creciente sentido de totalidad, que incluye amplitud y serenidad, se hace más brillante y puede ayudarte a transformar tu experiencia de vida. Este capítulo te invita a sacar algunas enseñanzas muy valiosas de la tradición de mindfulness y meditación –centrándote en la amabilidad y la compasión así como en la amplitud y la serenidad– para descubrir más cosas sobre tus sorprendentes y poderosos recursos para sanar y enriquecer tu vida.

6 Habilidades básicas de regulación emocional

Tus emociones: ¿qué son?

Dicho de forma sencilla, las emociones son señales en el interior de tu cuerpo que te comunican lo que está pasando. Cuando tiene lugar algo agradable para ti, te sientes bien; cuando te ocurre algo angustiante, te sientes mal. En muchos sentidos, tus emociones son como un servicio de noticias en directo que actualiza continuamente lo que estás haciendo y lo que estás sintiendo.

Tus primeras reacciones a lo que te está ocurriendo se llaman *emociones primarias*. Son sentimientos poderosos que surgen rápidamente, que no requieren tener que pensar sobre lo que está pasando. Por ejemplo, si ganas un concurso, puedes sentirte sorprendido, sorprendida, al momento. Cuando muere alguien a quien quieres, te sientes triste rápidamente. Cuando alguien hace algo que te ofende, podrías sentirte enfadada, enojado, inmediatamente.

Pero además de experimentar emociones primarias, también es posible experimentar *emociones secundarias*. Se trata de reacciones emocionales a tus emociones primarias. O, dicho de otra manera, las emociones secundarias son sentimientos sobre tus sentimientos (Marra, 2005). Veamos un sencillo ejemplo. Erik le gritó a su hermana porque esta hizo algo que hizo que él se sintiera enfadado. Su

sentimiento de enfado surgió rápidamente. Pero, un poco más tarde, se sintió culpable por haberse enfadado con su hermana. La ira fue su emoción primaria y la culpa fue su emoción secundaria.

Sin embargo, también es posible que uno pueda experimentar numerosas emociones secundarias como respuesta a una única emoción primaria. Aquí tenemos un ejemplo más complicado. Shauna se sintió ansiosa cuando le pidieron que preparara una presentación en el trabajo. A medida que se acercaba el día, ella se sentía deprimida cuando pensaba lo ansiosa que se estaba poniendo, y, luego, empezó a sentirse una inútil por no poder hacer una sencilla presentación. Más tarde, el día anterior a la presentación, empezó a sentirse culpable por haber llegado a hacer una montaña de un grano de arena. Aquí puedes ver cómo las emociones de una persona se pueden complicar mucho, muy rápidamente. Ansiedad fue la emoción primaria de Shauna y depresión, inutilidad y culpa fueron, todas ellas, sus emociones secundarias como respuesta a la ansiedad.

Es posible que tu reacción emocional primaria a la situación pueda establecer una cadena interminable de emociones negativas secundarias que lleguen a causar más daño que las originales. Por esta razón, es importante que, en una situación de angustia, procures identificar la emoción primaria para poder enfrentarte a esos sentimientos antes de que te arrolle la avalancha de emociones secundarias. Aquí es donde las habilidades de regulación emocional pueden servir de ayuda. Las habilidades de regulación emocional son una parte importante de la Terapia Dialéctico Conductual porque te van a ayudar a enfrentarte a tus sentimientos negativos primarios y secundarios de otras formas nuevas y más sanas (Dodge, 1989; Linehan, 1993a).

Estas habilidades son especialmente útiles porque, sin ellas, la gente suele abordar sus emociones primarias y secundarias de una forma que solo le provoca más sufrimiento. En el ejemplo de Shauna, es fácil imaginar que ella pudo haber elegido recurrir al alcohol o a drogas para enfrentarse a sus sentimientos de ansiedad, a cortarse o automutilarse para hacer frente a sus sentimientos de depresión y a comer en exceso para hacer frente a sus sentimientos

de culpa. Esas son estrategias perjudiciales de afrontamiento a las que suele recurrir la gente con emociones arrolladoras. Por esta razón, es muy importante que aprendas las habilidades de regulación emocional de este libro de ejercicios, de modo que puedas enfrentarte a tus emociones primarias y secundarias de manera más adecuada para evitarte el prolongado sufrimiento que suele acompañarlas.

Las habilidades de regulación emocional también son importantes para afrontar otro problema llamado *ambivalencia*. La ambivalencia tiene lugar cuando tenemos más de una reacción emocional frente al mismo acontecimiento y cada emoción nos arrastra en una dirección distinta o hace que queramos cosas distintas. Por ejemplo, Tina se había criado sin su padre toda la vida. De pronto, un día, cuando ella tenía veinticinco años, su padre contactó con ella porque deseaba verla. Tina se sintió entusiasmada por la oportunidad de poder establecer una nueva relación con él pero estaba igualmente enfada con él por haber abandonado a su familia. Evidentemente, las emociones de Tina estaban divididas y tiraban de ella en dos sentidos distintos respecto a lo que debía hacer.

Si te has enfrentado a emociones arrolladoras durante mucho tiempo, es fácil entender que podrías sentirte frustrada o desesperanzado respecto al control de tus reacciones emocionales. Pero recuerda: Aunque te podría resultar difícil controlar tu reacción emocional primaria, todavía sería posible que pudieras aprender a controlar tus respuestas emocionales secundarias lo mismo que decidiste enfrentarte a tus emociones. Y podría ser que, más tarde, cuando empieces a utilizar las habilidades de este libro de trabajo, sobre todo las habilidades de mindfulness, pudieras conseguir también un cierto control sobre tus respuestas emocionales primarias.

¿Cómo actúan las emociones?

Las emociones son señales eléctricas y químicas de tu cuerpo que te avisan de lo que está sucediendo. Generalmente, esas señales empiezan con tus sentidos de la vista, tacto, oído, olfato y gusto.

Luego, las señales viajan hasta tu cerebro donde son procesadas en un área llamada *sistema límbico*, que se especializa en observar y procesar emociones para que puedas responder a las situaciones emocionales. El sistema límbico también está conectado con el resto de tu cerebro y de tu cuerpo para poder decirle a tu cuerpo qué hacer como respuesta a una situación emocional.

Tus emociones son muy importantes por muchas razones, especialmente tu supervivencia. Veamos un ejemplo: Louise iba caminando por la Calle Mayor cuando, de pronto, un enorme perro furioso empezó a ladrar amenazadoramente y a correr hacia ella. En ese mismo instante, una señal emocional fue enviada desde sus ojos y oídos hacia su cerebro. Su sistema límbico, entonces, procesó la información sin que Louise tuviera que pensar lo que iba a hacer. Este tipo de respuesta se denomina de *huida o lucha* y fue la que determinó si Louise se iba a quedar a luchar con el perro o si saldría corriendo. Muy sensatamente, ella decidió correr y escapó sin resultar lastimada. Sus emociones la ayudaron a sobrevivir y evitar cualquier dolor.

Ahora, supongamos que dos semanas más tarde, ella iba caminando por la ciudad hasta meterse por la misma Calle Mayor. Inmediatamente, empezó a sentir miedo. A esto se le llama *respuesta condicionada*. El sistema límbico de Louise estaba intentando protegerla ayudándola a recordar el perro peligroso de la Calle Mayor. Muy sensatamente, ella decidió meterse por otra calle para evitar el perro. En este ejemplo, las emociones de Louise, en principio, la ayudaron a escapar del peligro y del dolor y, más tarde, también la ayudaron a evitar un daño potencial.

Veamos otro ejemplo sobre el funcionamiento de las emociones. Sheila iba caminando por la ciudad cuando, de pronto, vio a Courtney, una buena amiga de muchos años atrás. Inmediatamente, Sheila se sintió feliz. Cuando Courtney vio a Sheila, sonrió de inmediato. Sheila observó su sonrisa y pensó: "Debe sentirse feliz de verme, también". Así que Sheila también sonrió. Las dos mujeres, rápidamente, volvieron a conectar e hicieron planes para hacer algo juntas en el futuro inmediato. El encuentro hizo que las dos mujeres se sintieran felices por haberse encontrado por casualidad después de tantos años.

En este ejemplo, la sonrisa era un acto de comunicación para las dos mujeres. Ayudó a cada persona a reconocer cómo se sentía la otra. Si Courtney hubiera fruncido el ceño y desviado la mirada cuando vio s Sheila, Sheila habría reconocido la expresión como una manifestación de desagrado y, probablemente, habría evitado contactar con ella. Cada persona, independiente de su cultura, tiene la capacidad de expresar emociones de la misma forma y reconocer la expresión emocional de la otra gente. Una sonrisa es una sonrisa, independientemente de donde hayas nacido.

Son solo dos ejemplos muy sencillos, pero puedes ver cómo las emociones sirven para muchos propósitos. Las emociones son señales que te ayudan a hacer lo siguiente:

- Sobrevivir ("luchar o huir").
- Recordar gente y situaciones.
- Enfrentarte a situaciones de la vida diaria.
- Comunicarte con los demás.
- Evitar el dolor.
- Buscar el placer.

¿Qué son las habilidades de regulación emocional?

Como ya has aprendido, las habilidades de regulación emocional te van a ayudar a enfrentarte a tus reacciones ante tus emociones primarias y secundarias de una manera nueva y eficaz. (Recuerda, no siempre puedes controlar lo que sientes, pero puedes controlar cómo reaccionas a esos sentimientos). A continuación, se enumeran algunas de las técnicas más importantes que se aprenden en la Terapia Dialéctico Conductual. Puede que no te sorprenda el hecho de que ya hayas estado practicando algunas de ellas en los capítulos sobre habilidades de tolerancia al malestar y de mindfulness. Los cuatro grupos de habilidades en Terapia Dialéctico Conductual (tolerancia al malestar, mindfulness, regulación emocional y eficacia interpersonal) se superponen y se refuerzan unas a otras porque eso te ayuda a aprender las habilidades más fácilmente y a recordarlas más rápidamente.

En Terapia Dialéctico Conductual hay nueve habilidades de regulación emocional que te ayudarán a conseguir mayor control sobre tus emociones y las conductas asociadas a ellas. Esas habilidades son:

1. Reconocer tus emociones.
2. Superar las barreras para experimentar emociones saludables.
3. Reducir tu vulnerabilidad física.
4. Reducir tu vulnerabilidad cognitiva.
5. Incrementar tus emociones positivas.
6. Ser consciente de tus emociones sin juzgar.
7. Exposición a emociones.
8. Hacer lo contrario de tus impulsos emocionales.
9. Solucionar problemas.

Este capítulo va a tratar de las cinco primeras habilidades de regulación emocional y el siguiente capítulo, de las cuatro últimas. Como en los capítulos anteriores, los ejercicios de estas dos secciones están organizados progresivamente, de modo que asegúrate de hacerlos en el orden que se presentan.

Reconocer tus emociones

Aprender a reconocer tus emociones y su efecto en tu vida es el primer paso para controlar tus reacciones emocionales de alta intensidad. Con mucha frecuencia, la gente se pasa la vida prestando poca atención a lo que siente. Como resultado, hay muchas cosas importantes que tienen lugar dentro de nosotros y de las cuales sabemos muy poco. Lo mismo se aplica a la gente que lucha con emociones arrolladoras pero eso ocurre de otra manera. Es frecuente que las personas que luchan con este problema reconozcan la marea de emociones angustiosas que las llegan a desbordar (tales como tristeza, ira, culpa, vergüenza, etc.), pero cuando consiguen reconocer la avalancha, es demasiado tarde para hacer nada al respecto.

Para controlar tus reacciones emocionales arrolladoras, ante todo, es necesario que ralentices el proceso emocional de manera

que lo puedas examinar. Y, luego, una vez que lo hayas examinado, puedas tomar decisiones más convenientes. Este ejercicio te va a ayudar a examinar una situación emocional que haya tenido lugar en el pasado. Va a ser necesario que seas lo más honesto, lo más sincera posible contigo mismo, contigo misma. El propósito de estos ejercicios es descubrir qué emociones estabas sintiendo (tanto las emociones primarias como las secundarias) y, luego, imaginarte cómo esas emociones afectaron, más tarde, a tus acciones y sentimientos.

Veamos un ejemplo. Ling se enfrentaba a emociones arrolladoras que, por lo general, escapaban a su control. Una tarde, al regresar del trabajo, encontró, otra vez, a su marido, bebido, en el sofá. Él se negaba a acudir a psicoterapia y no se consideraba a sí mismo un alcohólico. No acudía a las reuniones de Alcohólicos Anónimos. Inmediatamente, Ling se sintió enfadada así que empezó a gritarle a su marido, llamándole "borracho inútil". Pero él siguió allí, tumbado, sin discutir ni moverse. Ella quería golpearlo, pero no lo hizo. Al cabo de unos minutos, Ling empezó a sentirse desesperanzada y, también, avergonzada. Lo había intentado todo para ayudar a su marido, pero ninguna cosa parecía dar resultado. Ella sintió que no podía continuar más tiempo su matrimonio, pero tampoco creía en el divorcio. Ling se metió en el cuarto de baño y se encerró allí. Pensó en matarse, en poner fin al dolor que estaba sintiendo pero, en vez de eso, cogió una cuchilla de afeitar y empezó a hacerse cortes en la pierna, lo suficientemente profundos como para hacerse sangre. Aquella noche, olvidó activar el despertador porque estaba demasiado molesta así que llegó tarde al trabajo y se ganó una bronca de su jefe.

La historia de Ling es común a muchas personas. Valiéndonos de esta historia vamos a seguir el proceso de seis pasos que te va a ayudar a reconocer tus emociones (Lineahn, 1993b).

1. ¿Qué pasó? Aquí tienes la oportunidad de describir la situación que te llevó a tus emociones. En este ejemplo, Ling vuelve a casa y, una vez más, encuentra a su marido bebido. Él rechaza buscar ayuda o hablar de su problema.

2. ¿Por qué crees *que ocurrió esa situación?* Aquí tienes una oportunidad de identificar las posibles causas que han dado lugar a la situación que estás examinando. Es un paso muy importante porque el significado que le des al acontecimiento, por lo general, va a determinar cuál es tu reacción emocional a ese acontecimiento. Por ejemplo, si crees que alguien te hace daño a propósito, vas a reaccionar de una manera muy distinta que si piensas que alguien te lastimó accidentalmente. Aquí, en primer lugar, Ling cree que su marido es un alcohólico que la odia y que lamenta haberse casado con ella, de modo que ha renunciado a su vida para herirla a ella.
3. ¿Cómo hizo esa situación que te sintieras, tanto emocional como físicamente? Intenta identificar tanto las emociones primarias como las secundarias, si te es posible. Aprender a identificar tus emociones va a requerir práctica pero el esfuerzo que hagas valdrá la pena. Si necesitas encontrar palabras para describir cómo te sientes, mira la lista de emociones más frecuentes del capítulo 3. Asimismo, intenta identificar cómo te estabas sintiendo físicamente. Las emociones y las sensaciones físicas, sobre todo la tensión muscular, están relacionadas muy intensamente. En este ejemplo, la emoción primaria de Ling es ira (después de ver a su marido bebido) y, luego, siente las emociones secundarias de desesperanza y vergüenza. Físicamente, se da cuenta de que todos los músculos de su cara y brazos están muy tensos y siente náuseas.
4. ¿Qué querías hacer como resultado de lo que sentías? Esta pregunta es muy importante porque identifica tus impulsos. A veces, cuando una persona está desbordada de emociones, siente el impulso de hacer o decir algo drástico, doloroso o muy peligroso. Sin embargo, la persona no siempre hace esas cosas; a veces, los impulsos no son más que pensamientos o deseos. Cuando empieces a notar lo que *quieres* hacer y lo compares con lo que *realmente* haces, el resultado puede ser esperanzador. Si puedes controlar alguno de los impulsos, hay esperanza de que también puedas controlar otros impulsos. En este ejemplo, Ling tuvo el impulso de hacer dos cosas que

hubieran sido muy peligrosas y letales: golpear a su marido y matarse ella para poner fin a su sufrimiento. Afortunadamente, no hizo ni lo uno ni lo otro, lo que más tarde le dio la esperanza de que también podría controlar otros impulsos.

5. ¿Qué hiciste y dijiste? Aquí identificas lo que hiciste realmente como resultado de tus emociones. En el ejemplo, Ling se encierra en el baño y empieza a hacerse heridas. También le grita a su marido y le llama "borracho inútil".
6. ¿De qué manera te afectaron más tarde tus emociones y acciones? Aquí puedes identificar las consecuencias a largo plazo de lo que sentiste e hiciste. En el ejemplo de Ling, ella se queda dormida a la mañana siguiente porque olvida conectar el despertador y recibe una reprimenda de su jefe, lo que pone en peligro su trabajo.

Ejercicio: Reconocer tus emociones

En la página siguiente, se ofrece un ejemplo de "Hoja de anotaciones para el reconocimiento de tus emociones" cubierta con las experiencias de Ling. En la página que la sigue, hay una hoja en blanco para que tú la rellenes con un ejemplo de tu propia vida. Antes de utilizar esa hoja en blanco, sácale fotocopias para que puedas seguir utilizándola en el futuro. O, sencillamente, escribe los títulos de las columnas en una hoja nueva para confeccionar tu propia hoja de anotaciones.

De momento, utiliza la hoja de anotaciones para examinar un incidente emocional de tu pasado reciente. Elige una situación que puedas recordar con claridad. Procura identificar tus emociones primarias y secundarias. Y recuerda: sé sincero contigo mismo. Nadie más tiene que ver esa hoja de anotaciones excepto tú.

Luego, durante las próximas dos semanas, elige, cada día, una situación que te ocurra y examínala utilizando la "hoja de anotaciones de reconocimiento de tus emociones". Recuerda, tienes que practicar revisando situaciones pasadas para que, más adelante, puedas identificar tus emociones y sus consecuencias *mientras están teniendo lugar.*

Ejemplo: hoja de ejercicios de reconocimiento de tus emociones

Preguntas	Tus respuestas
¿Cuándo tuvo lugar la situación?	*La noche pasada*
¿Qué sucedió? (Describe el acontecimiento)	*Volví a casa y mi marido estaba tumbado en el sofá, bebido de nuevo. Él sigue negándose a ir a terapia de Alcohólicos Anónimos. Yo le grité y le llamé "borracho inútil". Pero él, solo se quedó sentado, sin decir nada. Entonces, me metí en el baño y me hice unos cortes*
¿Por qué crees que ocurrió esa situación? (Identifica las causas)	*Mi marido es un alcohólico que me odia y que lamenta haberse casado conmigo. También creo que ha renunciado a su propia vida y que hace cosas así para herirme a propósito.*
¿Cómo hizo que te sintieras esa situación, tanto emocional como físicamente? (Procura identificar tanto las emociones *primarias* como las *secundarias*)	Emociones primarias: *Ira.* Emociones secundarias: *Desesperanza y vergüenza.* Sensaciones físicas: *Cara y brazos tensos, náuseas en el estómago.*
¿Qué querías hacer como resultado de lo que sentías? (¿Cuáles eran tus impulsos?)	*Quería golpear a mi marido y sentía el impulso de matarme para acabar con mi dolor.*
¿Qué hiciste y dijiste? (¿Qué acciones o comportamientos llevaste a cabo como resultado de lo que sentías?	*Me encerré en el baño y empecé a hacerme cortes.* *Luego, me fui sola a la cama porque estaba muy enfadada.* *Le grité a mi marido y le llamé "borracho inútil"*
¿De qué manera te afectaron más tarde tus emociones y acciones? (¿Cuáles fueron las consecuencias a corto y a largo plazo como resultado de tus acciones?)	*Estaba tan enfadada cuando me fui a la cama que me olvidé de conectar el despertador. Así que me desperté tarde para ir al trabajo. Cuando llegué, mi jefe me gritó otra vez. Dijo que si volvía a llegar tarde, tendría que despedirme*

Hoja de ejercicios de reconocimiento de tus emociones

Preguntas	Tus respuestas
¿Cuándo tuvo lugar la situación?	
¿Qué sucedió? (Describe el acontecimiento)	
¿Por qué crees que ocurrió esa situación? (Identifica las causas)	
¿Cómo hizo que te sintieras esa situación, tanto emocional como físicamente? (Procura identificar tanto las emociones *primarias* como las *secundarias*)	Emociones primarias: Emociones secundarias: Sensaciones físicas:
¿Qué querías hacer como resultado de lo que sentías? (¿Cuáles eran tus impulsos?)	
¿Qué hiciste y dijiste? (¿Qué acciones o comportamientos llevaste a cabo como resultado de lo que sentías?	
¿De qué manera te afectaron más tarde tus emociones y acciones? (¿Cuáles fueron las consecuencias a corto y a largo plazo como resultado de tus acciones?)	

Ejercicio: Registro emocional

Para ayudarte a reconocer tus emociones, muchas veces da resultado decir en voz alta cómo te sientes. A primera vista, este método de etiquetado puede parecer una tontería; pero el acto de decir en voz alta cómo te sientes te va a aclarar tus emociones y te ayudará a prestar más atención a lo que estás experimentando. Describir en voz alta tus emociones arrolladoras también te puede ayudar a rebajar tus sentimientos de malestar. De modo que cuanto más puedas hablar respecto a una emoción, menor necesidad tendrás de hacer algo movido o impulsada por ella. No necesitas gritar para expresar cómo te sientes; puede ser suficiente que te digas a ti mismo, a ti misma, tranquilamente, cuál es tu emoción. Simplemente, busca aquello que te dé mejor resultado. Di para tu interior: "En este momento, siento..." si necesitas un recordatorio de cómo te puedes estar sintiendo, remítete a la "lista de emociones más frecuentes" del capítulo 3. Y no dejes de prestar atención, también, a tus emociones agradables. Cuanto más capaz seas de reconocerlas y de denominarlas en voz alta, más capaz serás de disfrutar plenamente esos sentimientos.

Luego, para reforzar aún más la experiencia, anota tus emociones en tu "Registro emocional". Anotar tus sentimientos a lo largo de la semana te ayudará a reconocer, denominar y describir tus emociones. Más adelante encontrarás un "Registro emocional" que puedes fotocopiar y llevar contigo para anotar tus emociones en cuanto las reconozcas. Haz este ejercicio, al menos, durante dos semanas. Utiliza el ejemplo del "Registro emocional" para ayudarte a tomar nota de cómo te sientes, si describiste o no tu emoción en voz alta y qué hiciste como respuesta a tu emoción.

Ejemplo: registro emocional

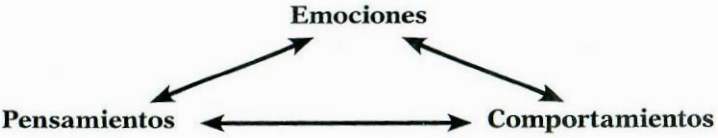
¿Cuándo sucedió y dónde estabas?	¿Cómo te sentiste? ("Ahora mismo, siento...")	¿Dijiste en voz alta cómo te sentiste?	¿Qué hiciste después de reconocer cómo te sentiste?
Miércoles noche, en casa	*Me sentí enfadado.*	*Sí*	*Me fui a la cocina a tomar un vaso de vino.*
Miércoles noche, en casa	*Me sentí triste.*	*No*	*Intenté dormir pero me quedé pensando en lo triste que estaba.*
Viernes por la mañana, en el bus	*Me sentí agitado.*	*Sí*	*Intenté calmarme distrayéndome y leyendo el periódico.*
Viernes por la mañana, en el trabajo	*Me sentí cabreado.*	*Sí*	*Salí fuera a fumarme un cigarrillo*
Viernes por la tarde, en el trabajo	*Me sentí celoso.*	*No*	*Seguí ignorando a mi amigo que está saliendo con una chica que me gusta*
Viernes noche, en casa	*Me sentí solo.*	*Sí*	*Decidí ir solo al cine y lo pasé bien.*
Sábado tarde, en el parque	*Me sentí alegre.*	*Sí*	*Estuve en el parque con mis amigos.*
Sábado noche, en casa de Ben	*Me sentí animado.*	*Sí*	*No hablé demasiado con nadie porque no quería estropear mis sentimientos.*

Registro emocional

¿Cuándo sucedió y dónde estabas?	¿Cómo te sentiste? ("Ahora mismo, siento...")	¿Dijiste en voz alta cómo te sentiste?	¿Qué hiciste después de reconocer cómo te sentiste?

Superar las barreras de las emociones saludables

Ahora que has empezado a reconocer más plenamente tus emociones, es de esperar que también te des cuenta de cómo tus emociones pueden influir en tu conducta y pensamientos. Por favor, considera cuidadosamente el siguiente diagrama:



Este diagrama describe cómo tus emociones pueden *influir* sobre tus pensamientos y conducta y, también, cómo tus emociones pueden ser *afectadas* por tus pensamientos y conducta. Por ejemplo, Jim perdió su reloj favorito (una conducta). Se sintió triste (una emoción) y, entonces, pensó para sí: "Soy un despistado; soy un idiota" (un pensamiento). Pero este pensamiento hizo que se sintiera aún más deprimido (una emoción), así que se marchó a casa y se emborrachó (una conducta) y, más tarde, se sintió avergonzado (una emoción). ¿Ves cómo las emociones pueden ser tanto el resultado como la causa de tus pensamientos y comportamientos?

Esto puede convertirse en un círculo vicioso para tus emociones si te quedas atrapado en un comportamiento autodestructivo o en un pensamiento autocrítico. Pero este ciclo también puede conducir a experiencias emocionales más gratificantes si desarrollas conductas saludables y pensamientos reafirmantes. Por ejemplo, después de que Jim hubiera perdido su reloj (una conducta) y se sintiera triste (una emoción), podía haber utilizado habilidades de afrontamiento de pensamientos como "Los errores son normales; nadie es perfecto". Luego, podía haber sido capaz de perdonarse por su error (otro pensamiento) y seguir adelante con su vida, sentirse tranquilo (una emoción). O, tras sentirse triste por haber perdido el reloj, podía haber ido a dar un largo paseo (una conducta), con lo que se habría sentido renovado (una emoción) Hay muchos pensamientos y comportamientos de afrontamiento que Jim podía haber utilizado para evitar quedarse atrapado en un ciclo de emociones angustiosas.

Emociones y conductas

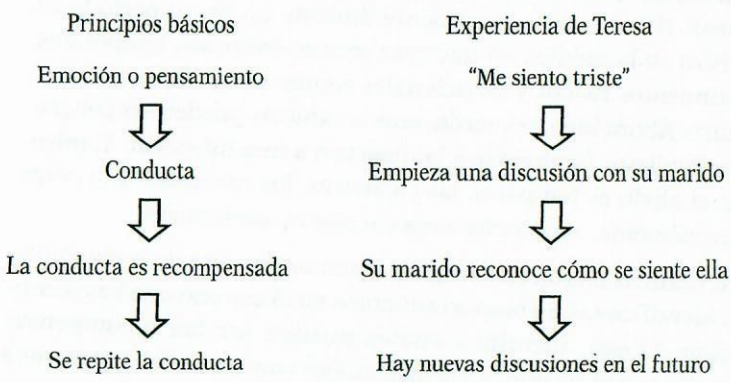
Indudablemente, tus emociones y conductas están muy relacionadas y, como no es de extrañar, las emociones más fuertes suelen desencadenar mayores reacciones conductuales. La gente con reacciones arrolladoras suele hacer muchas cosas autolesivas cuando se siente enfadada, deprimida o ansiosa. Se produce cortes o se mutila, manipula a los demás (lo que, generalmente, desemboca en peleas y relaciones destructivas), come en exceso o come menos de lo necesario, bebe alcohol en exceso y consume drogas. Evidentemente, este tipo de comportamientos es dañino para todos los que están implicados. Pero la gente que incurre en estas conductas suele hacerlo repetidamente. Entonces, la pregunta que queda es: ¿Por qué hace la gente este tipo de cosas? La respuesta está en tus emociones.

Empecemos por lo más básico: muchas conductas se repiten porque son recompensadas. Uno va a trabajar por la recompensa de la nómina. Un alumno va a la universidad por la recompensa de obtener un grado. La gente practica deporte por la recompensa de competir. Un músico toca un instrumento por la recompensa de crear música. Y un jardinero planta flores y plantas por la recompensa de verlas florecer. Todas esas recompensas *refuerzan* esas conductas y hacen que sea más fácil que se repitan en el futuro. Si uno no cobra una nómina por ir a trabajar, no sigue yendo al trabajo. Si tus profesores te dicen que no hay ninguna posibilidad de que te gradúes, probablemente abandones. Y si solo consigues hierbajos cada vez que plantas un jardín, probablemente dejarás también de hacerlo.

Del mismo modo, tus emociones pueden servir de recompensas que refuercen tu conducta. Veamos un ejemplo de la manera en que las conductas agradables pueden reforzar un comportamiento: Phil ayudó a su amigo Stefan a cambiarse a un nuevo apartamento (una conducta). Stefan estuvo muy agradecido, lo que hizo que Phil se sintiera feliz de haberlo ayudado (una emoción). De modo que la siguiente vez que Stefan le pidió un favor, Phil se sintió encantado de ayudarlo de nuevo (otra conducta) porque eso iba a hacer que se sintiera otra vez feliz (otra emoción).

Sin embargo, las emociones también pueden reforzar conductas autodestructivas. Veamos este ejemplo: Teresa, que se enfrentaba con emociones arrolladoras, dijo una vez: "Si me siento mal, quiero que mi marido también se sienta mal". Lógicamente, eso no tiene sentido, pero pensamientos, emociones y conductas no son siempre lógicas. De jovencita, a Teresa nunca le habían enseñado a hacer frente a sus emociones de angustia. Cuando tenía un sufrimiento emocional o físico, lo padecía a solas, sin ayuda de nadie. Nadie prestaba atención a cómo se sentía.

Luego, de adulta, se dio cuenta de que alguien le prestaría atención a ella y a su dolor si también le causaba daño a la otra persona, por lo general, haciendo que se sintiera disgustada. Por ejemplo, cuando Teresa se sentía mal en el trabajo, al volver a casa iniciaba una disputa con su marido por cualquier insignificancia (conducta de ella) y él también se sentía mal. Luego, él reconocía por fin cómo se sentía Teresa y hablaba con ella de sus sentimientos (lo que, para ella, era una recompensa emocional). Puede que Teresa no hubiera sido consciente de que estaba haciendo daño a su marido a propósito, pero eso no importa. En algún momento de su vida, sus pensamientos se habían automatizado: "Me siento mal, entonces tengo que hacer que alguien más se sienta mal; así me sentiré mejor". Y como su conducta era recompensada sistemáticamente con una experiencia emocional positiva (aunque ilógica) –reconocimiento por parte de su marido– su conducta se reforzaba y se repetía en el futuro.



Sin embargo, la forma en que Teresa se enfrentaba a sus sentimientos negativos solo hacía que se sintiera bien durante un período de tiempo muy breve. A largo plazo, su matrimonio sufría a costa de su búsqueda dañina de confirmación emocional. Teresa y su marido tenían discusiones frecuentes como resultado de la conducta de ella y esas disputas siempre hacían que Teresa se sintiera aún peor.

Es importante entender las recompensas emocionales que refuerzan los comportamientos autodestructivos. Dos tipos de conducta autodestructiva que suele realizar la gente con emociones arrolladoras son el provocarse cortes o automutilaciones y manipular a los demás. Ambos comportamientos ofrecen recompensas a corto plazo que refuerzan la probabilidad de reaparición, pero los dos tipos de conductas van seguidas también de daños a largo plazo (en el siguiente apartado, "Reducir tu vulnerabilidad física a las emociones arrolladoras" vas a aprender algunas cosas sobre el comer nocivo y también sobre la conducta de consumo de drogas)

Cortarse/automutilación

Muchas personas que se cortan, se queman o se producen cicatrices dicen que ese tipo de acciones les hacen sentirse mejor o que esos actos les alivian algo su sufrimiento. Hasta cierto punto, es verdad. Cortarse y otro tipo de automutilaciones pueden provocar que el cuerpo libere unos analgésicos naturales llamados *endorfinas* que ayudan a curar la herida. Esos analgésicos pueden hacer que una persona se sienta mejor física y emocionalmente durante un breve período de tiempo. Pero en la medida en que esas recompensas son temporales, esos sentimientos físicos y emocionales refuerzan la automutilación en el futuro. Ahora bien, recuerda, esas conductas pueden ser peligrosas y pueden llevar fácilmente a la muerte o a una infección. Y, mientras que el alivio es temporal, las cicatrices, los recuerdos y la culpa que, generalmente, acompaña a esas acciones, permanece.

Si tú realizas cualquier comportamiento de cortarte o automutilación, identifica tales comportamientos en el espacio que hay a continuación. Luego, identifica cuáles pueden ser las recompensas temporales y, por último, identifica cuáles son los costes y peligros a largo plazo debidos a esas conductas.

Las conductas de cortarme y automutilación que practico son ___

_____

_____

Las recompensas temporales de mis conductas son _____

_____

Los costes y peligros a largo plazo de mi conducta son _____

_____

_____

Manipular a los demás

En el ejemplo anterior, viste por qué Teresa buscaba peleas con su marido cuando se sentía mal. Sus actos, aunque perjudicaban a su matrimonio, conseguían que se sintiera mejor durante un corto espacio de tiempo. Su conducta era recompensada por el reconocimiento de sus emociones así que se repetía en el futuro. Pero las frecuentes peleas con su marido hacían que se sintiera aún peor a largo plazo.

De igual modo, otras formas de manipulación pueden tener recompensas emocionales pasajeras que lleven a la repetición. Cuando obligas a alguien a que haga lo que tú quieres, tal vez te sientas satisfecho, satisfecha, o con sensación de control. Y eso puede suponer una recompensa emocional muy fuerte, sobre todo, considerando que mucha gente con emociones arrolladoras siente que su vida no tiene ningún control. Pero, de nuevo, inclusos esas recompensas emocionales son temporales.

Veamos algunos ejemplos. Cuando Brandy se sentía aburrida, le gustaba "meterse con la gente" solo por darse el gusto. Muchas veces mentía a sus amigos y les contaba rumores falsos que decía haber escuchado sobre ellos. Luego, cuando sus amigos se sentían mal, Brandy fingía consolarlos. Esto la hacía sentirse fuerte, hasta que sus amigos descubrieron la verdad y dejaron de hablarle. Algo parecido era el caso de Jason, que controlaba mucho a su novia Patricia. Cuando salían a cenar, él pedía por ella, aunque a ella le apeteciera

algo distinto. Tampoco le dejaba que pasara tiempo con sus amigas; él la llamaba continuamente al móvil para comprobar dónde estaba; y le decía que si lo dejaba, se mataría. Patricia, en realidad, se preocupaba por Jason y no quería verlo sufrir pero, finalmente, los comportamientos manipuladores de Jason la cansaron. Así que, a pesar de las amenazas de suicidio de Jason, Patricia rompió con él.

Recuerda, a nadie le gusta que lo manipulen. Al final, la persona que es manipulada se cansa de ser controlada y se resiste. Entonces, la relación se vuelve agresiva e insatisfactoria y, por lo general, termina de forma muy dolorosa. Este es, normalmente el peor resultado posible para las personas que se enfrentan a emociones arrolladoras porque, por lo general, tienen mucho miedo de que las abandonen. De hecho, todas las conductas manipuladoras suelen ser intentos de hacer frente al miedo de ser abandonados y de obligar a la gente a que siga con uno. Pero cuando fallan las reacciones, el miedo a ser abandonado se convierte en realidad y esto puede desencadenar todavía más incidentes de comportamientos autodestructivos.

Si tú llevas a cabo conductas manipuladoras, identifícalas en el espacio que viene a continuación. Luego, identifica cuáles pueden ser las recompensas temporales y, por último, identifica cuáles son los costes y peligros a largo plazo debidos a esas conductas.

Las conductas que cortarme y automutilación que practico son

_____

_____

Las recompensas temporales de mis conductas son _____

_____

_____

Los costes y peligros a largo plazo de mi conducta son _____

_____

_____

Reducir tu vulnerabilidad física a las emociones arrolladoras

Además de reconocer cómo tus pensamientos y conductas pueden influir sobre tus emociones, también es importante que reconozcas cómo otros temas relacionados con la salud pueden influir sobre lo que sientes. Veamos unos ejemplos.

Comida

Tu cuerpo necesita los nutrientes que obtiene de la comida para seguir funcionando adecuadamente, lo mismo que un coche depende de la gasolina para seguir funcionando. Como resultado, lo que comes afecta directamente a cómo te sientes, tanto emocional como físicamente.

Distintos alimentos pueden afectar de distinta manera a tu estado de ánimo, así como la cantidad de alimento que comes. Por ejemplo, alimentos con mucha grasa, como helados y pasteles, pueden hacer que te sientas temporalmente muy complacida o satisfecho. Pero si comes demasiado de eso, podrías empezar a sentirte pesado y floja. Con el tiempo, si comes una cantidad excesiva de alimentos con niveles elevados de grasa o azúcar, también ganarás peso. Esto suele hacer que la gente se sienta triste o infeliz consigo misma y también puede llevar a problemas de salud como la diabetes o cardiopatías. Otros alimentos con elevado contenido de azúcar, como "chuches" y refrescos, pueden hacer que uno se sienta estimulado rápidamente. Pero cuando pasa el efecto, esos alimentos pueden dejar que uno se note cansado y hasta deprimido.

Así como comer demasiado de determinados alimentos puede hacer que te sientas mal, comer demasiado poco también puede hacer que te sientas enfermo. Obtener demasiado pocos nutrientes de la dieta puede hacer que uno se sienta mareado o aturdido porque no se está obteniendo la energía que necesita para seguir funcionando.

Se recomienda que comas cada día una cantidad moderada de una amplia variedad de alimentos saludables, incluyendo frutas, verdura, cereales y proteínas. Si tienes curiosidad por tu dieta o necesitas ayuda para hacer una dieta sana, contacta con un profesional de la salud o un dietista titulado. O visita alguna página web fiable como la del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio

Ambiente (http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/plataforma-de-conocimiento-para-el-medio-rural-y-pesquero/observatorio-de-buenas-practicas/buenas-practicas-sobre-alimentacion/) donde puedes encontrar recomendaciones y directrices para seguir una dieta saludable y equilibrada.

En el espacio que hay a continuación, anota cualquier pensamiento que tengas sobre el modo en que tus hábitos de alimentación afectan a tu estado de ánimo y, luego, escribe, al menos, dos maneras de mejorar tus hábitos de alimentación para sentirte mejor.

Mis hábitos de alimentación me afectan en cómo me siento porque

_____

_____

Puedo mejorar mis hábitos de comida haciendo:

1) _____

_____

2) _____

_____

Comer demasiado y demasiado poco

También somos conscientes de que algunas personas con emociones arrolladoras utilizan la comida de manera autodestructiva, ya sea comiendo muy por encima o muy por debajo de lo que sería recomendable. Algunas personas comen en exceso porque la comida hace que se sientan tranquilas emocionalmente o, incluso, insensibles durante un corto espacio de tiempo. Y, de nuevo, esos sentimientos llevan a que el comportamiento de esas personas se repita en el futuro. Igual de peligroso es el hecho de que algunas personas intenten controlar su tendencia a comer demasiado recurriendo a prácticas purgantes, como el vómito. Demasiadas purgas pueden llevar a un trastorno grave de la alimentación denominado *bulimia* que puede tener efectos devastadores sobre tu cuerpo.

Recurrir a comer muy por debajo de lo recomendable también puede hacer que una persona se sienta bien durante un breve lapso de tiempo. Comer demasiado poco puede servir como una forma de autocontrol. Muchas veces, la gente con emociones arrolladoras siente que su vida está fuera de su control y el comer demasiado poco le da una sensación de poder sobre su vida que la hace sentir mejor. Sin embargo, esta búsqueda de control puede ser peligrosa porque el comer muy por debajo de lo necesario puede conducir a la *anorexia*, un trastorno de la alimentación extremadamente insano y potencialmente mortal que se caracteriza por una drástica reducción de peso del sujeto.

Si estás comiendo demasiado o demasiado poco, identifica cuáles son esos comportamientos concretos en el espacio que hay a continuación. Luego, identifica qué posibles recompensas podrían tener. Por último, identifica los costes y peligros a largo plazo debidos a esos comportamientos.

Los comportamientos de comer demasiado o demasiado poco que llevo a cabo son: _____

_____

_____

Las recompensas temporales por mis comportamientos son ____

_____

_____

Los costes y peligros a largo plazo de mis comportamientos son

_____

_____

Drogas y alcohol

Como la comida, cualquier cosa que metas en tu cuerpo va a afectar a cómo te sientes. El alcohol y las drogas suelen conseguir que una persona se sienta temporalmente feliz, embotada, entusiasmada o, simplemente, indiferente. Naturalmente, esos sentimientos

pueden llevar a repetir el consumo de las sustancias, sobre todo después de que los sentimientos temporales hayan desaparecido. Sin embargo, el consumo excesivo de alcohol, drogas o el abuso de medicamentos, puede conducir a muchas complicaciones de salud, problemas de adicción, cuestiones legales, dificultades económicas y problemas de relación.

Por ejemplo, el alcohol es un antidepresivo que hace que uno se sienta cansado y triste. Mucha gente no lo cree porque el consumo de alcohol hace que se sienta con más energía y sociable. Sin embargo, el alcohol, en realidad, hace que se vuelva más desinhibida de manera que está más dispuesta a hacer o decir cosas que normalmente no haría. Pero con suficiente alcohol en el cuerpo de cualquier persona, él o ella empezarán a sentirse tristes y cansados y cuanto menor peso tengan, más rápido empezará a hacer su efecto el alcohol en su cuerpo y sentimientos.

El consumo de drogas y de determinados medicamentos tiene efectos semejantes. Algunas drogas, como la cocaína y el crack, pueden hacer que la persona, inicialmente, se sienta "bien" o "vigorizada". Pero una vez que desaparecen los efectos de la droga, la persona también puede empezar a sentirse deprimida, ansiosa o paranoica. Lo mismo ocurre con otras muchas drogas como la marihuana, metanfetaminas y heroína. Algunos medicamentos también pueden hacer que uno se sienta deprimido y ansioso, así que asegúrate de comprobar con el profesional de la salud que te los haya prescrito que no vayas a experimentar ningún efecto secundario indeseable.

La nicotina del tabaco y la cafeína también se consideran drogas, aunque son legales y muy importantes en nuestra sociedad. La nicotina es un estimulante que activa los músculos, independientemente del hecho de que algunas personas digan que fumar las relaja. En esos casos, lo que experimenta el sujeto, en realidad, es un sentimiento de alivio temporal de su cuerpo que estaba deseoso de más nicotina. La nicotina es una sustancia altamente adictiva que hace que la gente quiera fumar más cigarrillos y ese deseo hace que uno se sienta muy irritado hasta que vuelve a fumar.

La cafeína es también un estimulante que se encuentra en el café, té, en muchos refrescos, bebidas energéticas y en algunos analgésicos. Si tomas demasiada cafeína, vas a empezar a sentirte nervioso, tembloroso e irritado. También te puedes volver adicto a la cafeína y, si no le suministras suficiente a tu cuerpo una vez que eres adicto, puedes volverte irritable y, posiblemente, desarrolles dolores de cabeza y otros síntomas físicos.

Con el consumo de alcohol, drogas y muchos medicamentos, puedes desear dosis más altas de la sustancia para conseguir el mismo efecto que esta te producía al principio o para sentirte "normal". Esto se conoce como *tolerancia*. Si notas que te está ocurriendo esto con alguna sustancia, incluyendo algún medicamento, deberías hablar con algún profesional de la salud. También deberías hablar con un profesional de la salud si tienes un historial de consumo de drogas y quieres cortar con ello. Evitar el consumo de alcohol y de algunas otras drogas puede ser potencialmente peligroso.

En el espacio que hay a continuación, identifica las recompensas temporales que podrías tener por tu conducta e identifica posibles costes y peligros a largo plazo. Luego, anota cualquier pensamiento que tengas referente al modo en que tu consumo de alcohol y drogas afecta a cómo te sientes y anota, al menos, dos maneras de mejorar tus hábitos para sentirte mejor.

Los comportamientos de consumo de alcohol o drogas en que estoy metido son _____

_____

_____

Las recompensas temporales de mis comportamientos son _____

_____

_____

Los costes a largo plazo de mis conductas son _____

_____

_____

Mi consumo de alcohol y drogas afecta a cómo me siento porque

_____

_____

Puedo mejorar mis hábitos de alcohol y drogas haciendo

1) _____

_____

2) _____

_____

Ejercicio físico

El cuerpo humano está diseñado para el movimiento y la actividad. Por ello, es importante que todo el mundo realice cierta cantidad de ejercicio físico con regularidad para mantener el cuerpo saludable y funcionando adecuadamente. Sin ejercicio, tu cuerpo no quema el exceso de energía que almacena de los alimentos que comes. Como resultado, podrías empezar a sentirte flojo, podrías empezar a ganar peso y, tal vez, te sientas un poco deprimido. Es recomendable que todo el mundo realice, aproximadamente, treinta minutos de ejercicio moderado o vigoroso la mayoría de los días de la semana. Eso puede incluir caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, entrenamiento con pesas y otros ejercicios que fortalezcan tu cuerpo. El ejercicio regular es especialmente importante para mantener la salud de tu corazón.

Incluso si tienes dificultades de movimiento o si nunca antes has practicado ejercicio, siempre hay algo que puedes hacer dentro de tus límites de seguridad. Asegúrate consultando con un profesional de la salud o un preparador físico antes de iniciar ningún tipo de actividad fatigosa, como levantamiento de peso. Y habla con un profesional de la salud si sientes cualquier dolor anormal mientras practicas ejercicio.

En el espacio que hay a continuación, anota cualquier pensamiento que tengas en relación al modo en que tus hábitos de ejercicio (o de falta de ejercicio) afectan a cómo te sientes y, luego, escribe, al menos, dos maneras de mejorar tus hábitos para que te sientas mejor.

Mis hábitos de ejercicio influyen en cómo me siento porque _____

_____

_____

Puedo mejorar mis hábitos de ejercicios mediante

1) _____

_____

2) _____

_____

Sueño

Conseguir dormir lo suficiente es una de las cosas más importantes que puedes hacer para sentirte bien. La mayoría de adultos necesitan aproximadamente siete u ocho horas de sueño todas las noches. Los niños y algunos adultos necesitan algo más. Si no estás durmiendo lo suficiente cada noche, probablemente te sientas perezoso y cansada todo el día y, probablemente, te resultará difícil pensar con claridad. No es de extrañar que la falta de sueño sea, a menudo, la causa de accidentes y de una pobre capacidad de toma de decisiones.

Ninguna cantidad de cafeína puede compensarte por el sueño que perdiste la noche anterior. De hecho, la cafeína, el alcohol y otras drogas pueden interferir todas ellas en tu capacidad de dormir por la noche. Tu cuerpo necesita una adecuada cantidad de descanso porque emplea el tiempo que duermes en recomponerse. Si no duermes, tu cuerpo no puede sanarse adecuadamente.

Si te despiertas muchas veces a lo largo de la noche, si roncas demasiado o si te despiertas con sensación de falta de aire, todo eso pueden ser señales de trastornos del sueño y deberías hablar con un profesional de la salud.

Procura desarrollar hábitos de sueño adecuados para descansar todo lo que necesitas. Consulta la "Guía de higiene del sueño" que viene más adelante para desarrollar hábitos de sueño adecuados si

necesitas ayuda. Luego, en el espacio que sigue, anota cualquier pensamiento que tengas sobre el modo en que tus hábitos de sueño afectan a cómo te sientes y escribe, al menos, dos formas de mejorar tus hábitos de sueño para sentirte mejor.

Mi sueño (o falta de sueño) afecta a cómo me siento porque ____

_____

_____

Puedo mejorar mis hábitos de sueño mediante:

1) _____

_____

2) _____

_____

Enfermedad y dolor físico

Evidentemente, si sufres alguna enfermedad o dolor físico, eso va a afectar a cómo te sientes emocionalmente. Tus sentimientos físicos y emocionales están conectados directamente y, a veces, es difícil, o imposible, sentirse bien emocionalmente si no nos sentimos también bien físicamente. Por lo tanto, es muy importante que busques ayuda médica para cualquier enfermedad o dolor físico que puedas estar experimentando. Además, es muy importante que sigas los consejos del profesional de la salud que esté tratando tu enfermedad y que sigas el plan de tratamiento para cualquier medicamento que te pueda dar.

Para prevenir posibles enfermedades y dolor físico en el futuro, si no los estás teniendo en la actualidad, utiliza la guía de este apartado para organizar una vida más saludable en base a una alimentación adecuada, abundante ejercicio, evitar el alcohol y sustancias que no te hayan sido recetadas y bastante sueño reparador.

En el espacio que hay debajo, anota tus pensamientos sobre el modo en que tu enfermedad o dolor físico afectan al modo cómo te sientes y, luego, anota, al menos, dos formas de tratar cualquier enfermedad o dolor para que te sientas mejor.

Mi enfermedad o dolor afecta a cómo me siento porque _____

_____

_____

Puedo tratar mi enfermedad o dolor mediante

1) _____

_____

2) _____

_____

Guía de higiene del sueño

Los hábitos adecuados de sueño son esenciales para un estilo de vida saludable. Utiliza los consejos siguientes si tienes problemas para iniciar el sueño o mantener un sueño reparador.

- Evita la cafeína, como mínimo, seis horas antes de irte a dormir.
- Evita el alcohol, nicotina y drogas antes de irte a dormir y a lo largo de la noche.
- Evita las luces brillantes, incluyendo la televisión, antes de irte a dormir porque son estimulantes.
- No hagas ejercicio ni comas nada pesado justo antes de irte a dormir.
- Evita echar siestas durante el día porque harán que estés menos cansado/a por la noche.
- Haz que tu habitación sea lo más cómoda posible. Mantén una temperatura a un nivel fresco, agradable. Mantén la habitación lo más oscura posible (utiliza una máscara si es necesario) y minimiza los ruidos todo lo que puedas (utiliza tapones para los oídos si los necesitas).
- Utiliza la cama solo para dormir y para la actividad sexual, no para trabajar, leer ni ver televisión. De este modo, tu cuerpo asociará la cama con el sueño, no con la actividad.

- Si te cuesta quedarte dormido/a o si despiertas en mitad de la noche y no puedes volver a conciliar el sueño, sal de la cama y haz algo suave hasta que te sientas lo suficientemente cansado/a para volver a la cama. No te quedes en cama pensando en otras cosas; eso solo hará que te sientas peor y te resulte más difícil volver a dormir.
- Vete a la cama a la misma hora cada noche y despiértate a la misma hora cada mañana. Establece una pauta regular de sueño y vigilia que tu cuerpo la pueda automatizar.
- Utiliza algún método de relajación antes de irte a dormir para tranquilizar tu cuerpo y tu mente: toma un baño, medita, reza, anota tus pensamientos, utiliza habilidades de relajación, etc.
- Si tu problema de sueño persiste, si no puedes permanecer despierta/o durante el día o si te sientes deprimido/a, pide consejo a un profesional de la salud

Tensión física y estrés

Si experimentas tensión física de manera habitual, probablemente también te sientas emocionalmente estresada, ansioso, agotada o irritado. La tensión muscular, como las enfermedades, afecta directamente a tus emociones. De modo semejante, si te sientes ansioso o ansiosa, tus emociones pueden desembocar, muchas veces, en tensión muscular, sobre todo en el cuello y hombros así como en trastornos gástricos y problemas de la piel.

Hay muchas circunstancias de la vida actual que pueden hacer que te sientas tenso físicamente y estresada: trabajar muchas horas, un trabajo que no te gusta, viajar de casa al trabajo, relaciones difíciles, un horario familiar complicado, lo que cuentan las noticias, la política, etc. Como resultado, es muy importante que encuentres formas adecuadas de hacer frente a la tensión y el estrés para que no te causen más trastornos.

En los capítulos de mindfulness y de tolerancia al malestar de este libro se encuentran muchas habilidades de afrontamiento eficaces. El ejercicio de respiración consciente es muy eficaz para

ayudarte a que te relajes, como muchos de los ejercicios de auto tranquilización. Repasa esos capítulos, si es necesario, para buscar ejercicios que te den resultado.

En el espacio que viene debajo, anota cualquier pensamiento que tengas sobre el modo en que tu tensión física y estrés afectan a cómo te sientes y, luego, escribe, al menos, dos maneras de hacer frente a tu estrés y tensión para sentirte mejor.

Mi tensión y estrés afectan a cómo me siento porque _____

_____

_____

Puedo tratar mi tensión y estrés mediante

1) _____

_____

2) _____

_____

Ejercicio: Reconocer tus comportamientos autodestructivos

Ahora que ya conoces diferentes formas de comportamientos autodestructivos y de puntos débiles físicos, haz fotocopias de la "Hoja de ejercicios de reconocimiento de tus comportamientos autodestructivos" para observar tus propias acciones perjudiciales durante las próximas dos semanas. Esta hoja de anotaciones es muy parecida a la "Hoja de reconocimiento de tus emociones" que ya presentamos anteriormente en este mismo capítulo. Sin embargo, este ejercicio te pide que observes tus comportamientos destructivos y, luego, que identifiques cuáles fueron las recompensas emocionales por tu comportamiento y por qué esas recompensas fueron solo temporales. Utiliza el ejemplo siguiente para ayudarte.

Ejemplo: hoja de ejercicios de reconocimiento de tus comportamientos autodestructivos

Preguntas	Tus respuestas
¿Cuándo tuvo lugar la situación?	*Anoche*
¿Qué sucedió? (Describe el acontecimiento)	*Mi novia y yo nos peleamos. Yo le pedí que viniera, pero ella dijo que estaba muy ocupada. Entonces le dije que no sabía lo que me iba a hacer a mí mismo si no venía, así que vino.*
¿Por qué crees que ocurrió esa situación? (Identifica las causas)	*A veces, ella es egoísta. Pero también sé que está cansada cuando llega a casa de trabajar. También tiene que estudiar para algunas clases a las que asiste. Estábamos los dos de mal humor.*
¿Cómo hizo que te sintieras esa situación, tanto emocional como físicamente? (Procura identificar tanto las emociones *primarias* como las *secundarias*)	Emoción Primaria: *ira* Emociones secundarias: *Desesperanza, irritación, miedo de que pudiera dejarme.* Sensaciones físicas: *Mi cara se puso caliente, mis puños se cerraron.*
¿Qué querías hacer como resultado de lo que sentías? (¿Cuáles eran tus impulsos?)	*Quería gritarle y decirle lo egoísta que es. También pensé en hacerme una cicatriz en el brazo, como hice otras veces.*
¿Qué hiciste y dijiste? (¿Qué comportamientos autodestructivos llevaste a cabo como resultado de lo que sentías?	*Le dije que tenía que venir si realmente me quería o que, si no, no sabía lo que podría hacer. Luego, colgué el teléfono sin esperar su respuesta. Fui a la cocina y me tomé dos litros de helado mientras esperaba a que viniera. No dormí en toda la noche.*
¿Cuál fue la recompensa emocional de tu conducta autodestructiva? (Aclara cómo la recompensa emocional fue solo temporal)	*Manipulándola, conseguí que viniera, lo que me hizo sentir bien. Pero cuando vino, nos peleamos.* *El helado también me hizo sentir bien un momento, pero he engordado mucho últimamente, lo que me hace sentir culpable. No dormir una noche más solo me hace sentir peor por la mañana*

Hoja de ejercicios de reconocimiento de tus comportamientos autodestructivos

Preguntas	Tus respuestas
¿Cuándo tuvo lugar la situación?	
¿Qué sucedió? (Describe el acontecimiento)	
¿Por qué crees que ocurrió esa situación? (Identifica las causas)	
¿Cómo hizo que te sintieras esa situación, tanto emocional como físicamente? (Procura identificar tanto las emociones *primarias* como las *secundarias*)	Emociones primarias: Emociones secundarias: Sensaciones físicas
¿Qué querías hacer como resultado de lo que sentías? (¿Cuáles eran tus impulsos?)	
¿Qué hiciste y dijiste? (¿Qué comportamientos autodestructivos llevaste a cabo como resultado de lo que sentías?	
¿Cuál fue la recompensa emocional de tu conducta autodestructiva? (Aclara cómo la recompensa emocional fue solo temporal)	

Observarte sin juzgarte

Como puedes ver en los ejercicios anteriores, los comportamientos autodestructivos solo pueden proporcionarte un alivio temporal. A largo plazo, todos ellos resultan más perjudiciales para ti y para los demás. Por esta razón, es importante que empieces a darte cuenta de cuáles son las recompensas que obtienes de todas tus conductas pero, sobre todo, de las autodestructivas.

Pero, al mismo tiempo, recuerda también que no debes criticarte ni juzgarte a ti mismo, a ti misma, si descubres recompensas poco saludables que están reforzando tu comportamiento. Recuerda que el principio en el que se basa la Terapia Dialéctico Conductual dice que dos cosas aparentemente contradictorias pueden ser ciertas las dos. La *dialéctica* más importante consiste en que te aceptes sin juzgarte mientras, al mismo tiempo, cambias tus conductas destructivas para que puedas llevar una vida más saludable (Linehan, 1993a). No está mal admitir que algunas de tus conductas deben ser cambiadas; todavía puedes ser una persona buena, amable y cariñosa. Tus conductas, probablemente, se produzcan como lo hacen porque nunca aprendiste a enfrentarte de otra manera con tus emociones arrolladoras. Si te hubieran enseñado una manera más sana de tratar con tus emociones, probablemente lo habrías hecho, ¿no es verdad? Por eso, las habilidades de este libro de ejercicios tratan sobre eso –mostrarte formas más saludables de enfrentarte a tus sentimientos–.

Reducir tu vulnerabilidad cognitiva

Ya has visto cómo tus pensamientos afectan a cómo te sientes. ¿Recuerdas a Jim que había perdido su reloj? Lo primero que pensó fue: "Soy un despistado, soy un idiota", lo que, justamente, hizo que se sintiera aún peor por lo que había hecho. Este tipo de pensamiento se denomina *pensamiento desencadenante* (McKay, Rogers y McKay, 2003) porque desencadena, o provoca, dolor emocional y sufrimiento. Si les das muchas vueltas a los pensamientos desencadenantes, probablemente experimentarás emociones arrolladoras con más frecuencia que el resto de la gente. Sin embargo, todos

tenemos pensamientos desencadenantes que aparecen de vez en cuando. El objetivo de desarrollar habilidades de regulación emocional es aprender lo que hay que hacer con esos pensamientos cuando surgen. Algunos de esos pensamientos son críticas que nos hicieron, cuando éramos niños, nuestros padres, encargados, maestros y demás. Pero otro desencadenante de pensamientos son las autocríticas que utilizamos para insultarnos a nosotros mismos o hacernos la vida más difícil.

A continuación hay varios pensamientos desencadenantes que, muchas veces, hacen que una persona se sienta emocionalmente angustiada. Marca (✓) los que tú utilices y, luego, anota cualquier pensamiento desencadenante adicional en el espacio que se te proporciona. Si tienes problemas para recordar un pensamiento desencadenante que utilices, piensa en la última vez que te sentiste molesto, enfadada, triste, deprimido, preocupada o ansioso y, luego, recuerda los pensamientos que has tenido y que han provocado que te sintieras aún peor. Esos son tus pensamientos desencadenantes. Veamos algunos ejemplos:

____ "Soy un/a idiota/imbécil/subnormal/_____".

____ "No puedo hacer nada bien"

____ "Soy un fracasado/a".

____ "Soy un/a incompetente".

____ "Nadie me va a querer jamás".

____ "No soy digno de amor".

____ "Algo no me funciona bien".

____ "No le importo a nadie".

____ "Siempre me abandonan todos".

____ "La gente me hace daño".

____ "No puedo confiar en nadie".

____ "Me voy a quedar sola/o para siempre".

____ "Nunca lo voy a conseguir sin la ayuda de _____".

____ "No me merezco ser feliz/triunfar/ser querido/a _____
_____".

____ Otras ideas: _____
_____

Evidentemente, un pensamiento desencadenante puede ser una importante fuerza negativa en tu vida si atrapa tu atención constantemente y te lleva a experimentar emociones perturbadoras. Pero recuerda, además de pensamientos desencadenantes, Jim utilizó también una habilidad de pensamiento: "Los errores son normales, nadie es perfecto" y, luego, consiguió sentirse más tranquilo. Los pensamientos de afrontamiento pueden tener el mismo poder si sabes utilizarlos. En este apartado, vas a aprender tres habilidades cognitivas que te ayudarán a hacer frente a los pensamientos desencadenantes y a las emociones arrolladoras: la defusión de pensamientos y emociones, los pensamientos de afrontamiento y el equilibrio de pensamientos y sentimientos.

Ejercicio: Defusión de pensamientos y sentimientos

La defusión del pensamiento (Hayes et al., 1999) es una práctica que ya enseñamos en el capítulo 3, "Habilidades básicas de mindfulness", pero es tan importante como habilidad de regulación emocional que merece que lo volvamos a recordar aquí. La defusión del pensamiento es una habilidad que te ayuda a "desengancharte" de tus pensamientos y emociones arrolladoras. Es una habilidad que requiere el uso de la imaginación. El objetivo es que visualices tus pensamientos y emociones, ya sea como imágenes o palabras, alejándose de ti, flotando inofensivamente, y sin obsesionarte con ellos, sin analizarlos ni quedarte aferrado a ellos.

Por lo general, a la gente le suele dar resultado imaginarse que sus pensamientos y emociones se alejan flotando de alguna manera. Pero si tú ya has utilizado otra forma de visualización o si quieres imaginarlo de alguna otra manera, haz lo que mejor resultado te dé. Veamos algunos ejemplos:

- Imagínate sentado, sentada, en un campo, observando a tus pensamientos y sentimientos alejarse con las nubes.
- Imagínate descansando junto a una corriente, mientras observas a tus pensamientos y emociones alejándose flotando sobre hojas que van pasando.
- Contempla tus pensamientos y emociones escritos en la arena y observa cómo las olas se los llevan.

Acuérdate de seguir utilizando el concepto de aceptación radical para hacer este ejercicio. Deja que tus pensamientos y las emociones correspondientes sean como son y no te distraigas luchando con ellas ni criticándote por tenerlos. Simplemente, deja que los pensamientos y emociones vayan y vengan.

Para aprender las habilidades de regulación emocional puedes utilizar una o dos variantes de este ejercicio de defusión de pensamientos y emociones. Puedes empezar el ejercicio sin ningún pensamiento preconcebido y, sencillamente, observar cualquier pensamiento y emoción asociada que surja y, luego, dejarlos que vayan y vengan sin quedarte adherido a ninguno de ellos. O puedes empezar el ejercicio centrándote, en primer lugar, en alguno de tus pensamientos desencadenantes. Recupera algún recuerdo angustioso en el que aparecieran tus pensamientos desencadenantes. Nota cómo te sientes emocional y físicamente y, luego, empieza el ejercicio de defusión del pensamiento. En este caso, te surgirán automáticamente muchos recuerdos de ese acontecimiento (y el propio pensamiento desencadenante). Mientras esto ocurre, continúa, como siempre, observando el ir y venir de esos pensamientos y emociones sin analizarlos ni quedarte aferrada, enganchado en ellos.

Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Si te sientes más a gusto escuchando las instrucciones, utiliza una grabadora para registrar las instrucciones en voz lenta y uniforme para poder escucharlas luego, mientras practicas este ejercicio. Cuando utilices por primera vez la defusión del pensamiento programa un temporizador de cocina o un despertador durante tres a cinco minutos y practica dejando marchar tus pensamientos y emociones asociadas hasta que suene la alarma. Luego,

cuando te hayas acostumbrado a utilizar esta técnica, puedes programar la alarma para períodos más largos, como ocho o diez minutos. Pero no esperes ser capaz de permanecer inmóvil todo ese tiempo cuando empieces.

Practica el ejercicio lo más a menudo que puedas. Luego, cuando te sientas a gusto con la habilidad, puedes empezar a dejar salir tus pensamientos desencadenantes y emociones angustiosas a lo largo del día, cerrando brevemente los ojos e imaginando que los pensamientos y emociones se alejan flotando.

Instrucciones

Para comenzar, busca un lugar cómodo para sentarte en una habitación donde no vayas a tener interrupciones durante el tiempo que hayas programado tu temporizador. Desconecta cualquier sonido distractor. Realiza unas cuantas respiraciones lentas, profundas, relájate y cierra los ojos.

Ahora, en tu imaginación, represéntate en el escenario que hayas elegido para que tus pensamientos vayan y vengan, ya sea en una playa o junto a una corriente, en un campo o una habitación o en cualquier lugar que hayas decidido. Procura imaginarte a ti mismo, a ti misma, con claridad en esa escena.

Una vez que lo hayas hecho, empieza a hacerte consciente de los pensamientos que estás teniendo. Empieza por observar los pensamientos que te llegan, sean los que sean. No intentes parar tus pensamientos y procura no criticarte por ninguno de tus pensamientos. Simplemente, obsérvalos surgir y, luego, utilizando cualquier técnica que decidas, observa cómo desaparecen tus pensamientos.

Si cualquiera de tus pensamientos es un pensamiento desencadenante, simplemente, date cuenta de que estás teniendo un pensamiento desencadenante, observa cualquier emoción que traiga consigo y, luego, deja que pensamiento y emoción se alejen utilizando cualquiera de los medios que hayas elegido sin quedarte adherido, enganchada a ellos y sin analizarlos.

Cualquiera que sea el pensamiento o emoción, grande o pequeño, importante o trivial, obsérvalo surgir en tu mente y, luego, déjalo que se vaya flotando o que desaparezca de la forma que hayas elegido.

Sigue respirando lentamente, dentro y fuera, mientras observas a tus pensamientos y emociones alejarse flotando.

Cuando percibas que surgen dentro de ti emociones angustiosas a causa de tus pensamientos, déjalas que se alejen flotando en tu imaginación.

Continúa observando a tus pensamientos y sentimientos surgiendo y desapareciendo. Utiliza imágenes o palabras para representarte pensamientos y sentimientos, lo que te dé mejor resultado. Procura observar los pensamientos y sentimientos asociados surgir y desaparecer sin que te quedes enganchado, enredada en ellos y sin criticarte.

Si surgen más de un pensamiento o sentimiento al mismo tiempo, obsérvalos a todos ellos surgir y desaparecer. Si los pensamientos y sentimientos vienen muy rápido, procura observarlos a todos ellos sin quedarte enganchado, atrapada, en ninguno de ellos.

Continúa respirando y observa pensamientos y sentimientos ir y venir hasta que suene tu temporizador.

Cuando hayas terminado, haz unas cuantas respiraciones lentas, profundas y, luego, lentamente, abre los ojos y vuelve a centrarte en la habitación.

Utilizar pensamientos de afrontamiento

Los pensamientos de afrontamientos están diseñados para suavizar tus emociones cuando te encuentres en una situación de angustia. Son frases que te recuerdan tus puntos fuertes, tus éxitos anteriores y algunas verdades que comparte la mayoría de la gente. ¿Recuerdas lo que le pasó a Jim cuando perdió su reloj? En principio, pensó: "Soy un despistado, soy un idiota", lo que hizo que se sintiera deprimido. Pero, luego, utilizó el pensamiento de afrontamiento: "Los errores son normales; nadie es perfecto" y, de ese modo, consiguió sentirse más tranquilo. Ya has aprendido a utilizar

pensamientos animosos de afrontamiento en el capítulo 2, "Habilidades avanzadas de tolerancia al malestar", pero son tan importantes para ayudarte a regular tus emociones que conviene que los repitamos aquí. En la lista de "Pensamientos de afrontamiento" que viene a continuación, encontrarás muchos pensamientos de afrontamiento que puedes utilizar para recordarte tus puntos fuertes y tus éxitos anteriores cuando te encuentres en una situación de angustia.

Busca unos cuantos pensamientos de afrontamiento que consideres potentes y motivadores o crea los tuyos propios. Luego, anótalos en una tarjeta y llévalos contigo en la cartera para recordarlos cuando te encuentres en una situación de malestar. O colócalos en notas autoadhesivas y ponlas en lugares donde las puedas ver con frecuencia, como el frigorífico o el espejo. Cuanto más a menudo veas esos pensamientos tranquilizadores y reafirmantes, más rápido se convertirán en parte de tu proceso de pensamiento.

He aquí una lista de pensamientos de afrontamiento que han ayudado a mucha gente (McKay et al., 1997). Marca (✓) los que te puedan resultar útiles a ti y crea los tuyos propios.

Lista de pensamientos de afrontamiento

____ "Los errores son normales, nadie es perfecto".

____ "Esta situación no va a durar eternamente".

____ "Ya he pasado antes por otras experiencias dolorosas y he sobrevivido".

____ "Esto también pasará".

____ "Mis sentimientos son como olas que vienen y van".

____ "Mis sentimientos me hacen sentir mal en este momento, pero puedo aceptarlos".

____ "Puedo sentirme ansioso/a y, aun así, hacer frente a la situación".

____ "Soy lo bastante fuerte para manejar lo que me está pasando ahora".

____ "Esta es una oportunidad para aprender a hacer frente a mis miedos".

____ "Puedo manejar esto y no dejar que me afecte".

____ "Puedo tomarme todo el tiempo que necesite, en este momento, para olvidarlo y relajarme".

____ "He sobrevivido a otras situaciones parecidas antes; también sobreviviré a esto".

____ "Mi ansiedad/miedo/tristeza no va a matarme; simplemente, no es agradable en este momento".

____ "Estos son mis sentimientos ahora y, al final, se marcharán".

____ "Está bien sentir tristeza/ansiedad/miedo, a veces".

____ "Mis pensamientos no controlan mi vida; la controlo yo".

____ "Puedo pensar otros pensamientos si quiero".

____ "En este momento no corro peligro".

____ "¿Y qué?".

____ "La situación es fastidiosa, pero es solo temporal".

____ "Soy fuerte y puedo manejar esto".

____ Otras ideas: _____

_____

Equilibrar pensamientos y sentimientos

Como ya has aprendido, las emociones arrolladoras pueden ser causadas por muchos acontecimientos. Pero también te puedes sentir arrollada, desbordado, por tus emociones cuando solo prestas atención a una parte de lo que está ocurriendo en realidad. Este tipo de pensamiento se llama *filtraje* (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979). Veamos algunos ejemplos:

- Zeva era una alumna brillante; siempre figuraba en el cuadro de honor y ya había conseguido una beca completa para la universidad de su elección. Pero cuando sacó una baja calificación en su prueba de matemáticas, se vino abajo. "Soy una fracasada", se decía a sí misma y, muy pronto, se sintió abrumada, molesta y enfadada.
- Antonio le preguntó a su novia si podía venir a las tres. Ella le dijo que estaba ocupada hasta las siete y que, entonces, se pasaría por allí. Antonio, inmediatamente se enfadó y la acusó de abandonarlo.
- Jennifer creció en una típica familia de clase media, en un buen vecindario. Sus padres casi siempre la apoyaban y procuraban hacer lo mejor por ella. Sin embargo, un día, cuando Jennifer tenía cinco años, su padre la castigó por replicarle y estuvo castigada una semana. Más tarde, siendo adulta, cada vez que Jennifer pensaba en su infancia, recordaba inmediatamente aquel incidente y se sentía mal cada vez que lo pensaba.

¿Te das cuenta del filtraje en el proceso de pensamiento de cada uno de los personajes? Zeva estaba destrozada por su puntuación menos que perfecta porque filtraba todos sus éxitos anteriores. Antonio filtraba el hecho de que su novia decía que se pasaría a una hora distinta, más conveniente para ella. Y Jennifer filtraba todas las experiencias positivas de su infancia y se centraba solo en la única privación que había experimentado.

Imagínate lo que sería pasarte la vida con unas gafas de sol oscuras todo el tiempo de modo que te resultara imposible ver los colores

del mundo. Piensa en la vida limitada y deprimente que tendrías. De la misma manera, cuando filtras tus experiencias y solo te centras en elementos negativos de tu vida, estás decidiendo también vivir una vida limitada e insatisfactoria.

Para empezar a equilibrar tus pensamientos –y, de ese modo, también tus emociones– es necesario que examines la evidencia que apoya ambos lados de un acontecimiento activador de emociones:

- Evidencias en favor de tu autocrítica frente a evidencias de que eres una buena persona.
- Evidencias de que solo te suceden cosas negativas frente a evidencias de que también te pasan cosas buenas.
- Evidencias de que nadie se preocupa de ti frente a evidencias de que la gente se preocupa de ti.
- Evidencias de que nunca haces nada bien frente a evidencias de tus éxitos anteriores.
- Evidencias de que la situación es horrible frente a evidencias de que no es tan mala como piensas.
- En general, evidencias de lo malo frente a evidencias de lo bueno.

Ver el "cuadro general" es lo opuesto del filtraje. Puede ser difícil de conseguir si has pasado tu vida centrándote exclusivamente en las evidencias negativas de tu vida. Pero puedes aprender a ver el cuadro general examinando las evidencias que apuntan en contra de tus pensamientos y sentimientos angustiosos. Estos hechos, que suelen ser pasados por alto por la gente con emociones arrolladoras, completan el resto del cuadro más amplio y, generalmente, pueden cambiar el modo cómo te sientes respecto a una determinada situación. Luego, con práctica, irás filtrando cada vez menos de tus experiencias y llegarás a sentirte menos arrollado por tus emociones.

Para ver el cuadro general, utiliza la siguiente guía. Cuando te encuentres en una situación en la que te sientas sobrepasado por tus emociones, hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué pasó?
2. Como resultado, ¿qué fue lo que pensaste y sentiste? (Sé concreto)
3. ¿Qué evidencias *apoyan* lo que pensaste y sentiste?
4. ¿Qué evidencias *contradicen* lo que pensaste y sentiste?
5. ¿Qué otra manera hay de pensar y sentir sobre esa situación, que sea más exacta y justa?
6. ¿Qué puedes hacer para afrontar esa situación de una manera más saludable?

Naturalmente, cuando empieces a sentirte desbordado, abrumada, por una situación, primero pregúntate qué pasó. Ese es el mejor punto de partida. Identifica qué es lo que te está haciendo sentir mal. Utilizando el ejemplo de Zeva, ella había notado que había sacado un pobre resultado en su prueba de matemáticas.

En segundo lugar, identifica tus pensamientos y sentimientos. Recuerda: tus pensamientos influyen mucho en cómo te sientes. Pero si tus pensamientos sobre una situación están siendo filtrados y no ves el cuadro general, es más probable que tus pensamientos te provoquen emociones arrolladoras, de angustia. En el ejemplo de Zeva, ella pensó: "Soy una fracasada" y, luego, se sintió abrumada, molesta y enfadada.

En tercer lugar, pregúntate qué evidencia apoya lo que estás pensando y sintiendo sobre la situación. Por lo general, esta es una pregunta fácil de contestar. Si te has pasado la vida filtrando tus experiencias de modo que solo puedes ver los hechos negativos, angustiosos, es fácil pensar en miles de razones para sentirte tan angustiado y arrollado. Después de todo, eso es lo que haces normalmente. Zeva pudo identificar fácilmente porqué se sentía tan mal: había estudiado mucho, como hacía siempre, pero había sacado una baja puntuación en su examen, que resultó su puntuación más pobre aquel año.

La cuarta pregunta, sin embargo, suele ser novedosa y desafiante para las personas que se enfrentan a emociones arrolladoras. Proponerse identificar por uno mismo la evidencia que contradiga lo que

se piensa y siente sobre una situación requiere considerar esa situación de una manera nueva y más profunda. Por ejemplo, imagina lo distinto que le puede parecer el mundo a una persona que esté de pie en la calle, en comparación con una que vaya volando en un avión. Las dos están mirando el mismo paisaje, pero la persona del avión tiene una perspectiva mejor de todo el paisaje –el cuadro general–.

De forma parecida, tú necesitas examinar más detenidamente los hechos y evidencias que afectan a tu situación concreta y que constituyen el cuadro general. Como vimos en los ejemplos anteriores, la gente suele filtrar los elementos positivos de su vida e ignorar los hechos que podrían cambiar su forma de sentirse respecto a una situación. Si realmente quieres dejar de sentirte abrumado por tus emociones, vas a tener que considerar todos esos hechos. ¿Recuerdas lo que filtraba Zeva? Es una alumna brillante, está en el cuadro de honor y consigue una beca en la universidad de su elección. Ahora, piensa cómo esa información contradice lo que pensaba ("soy una fracasada") y cómo se sentía (abrumada, molesta y enfadada). Obviamente, Zeva filtraba algunos elementos muy importantes de su cuadro general.

Recuerda, como este tipo de cuestionamiento resulta una cosa novedosa, se suele necesitar algún tiempo para pensar una respuesta. Así que concédete unos minutos para pensar en los posibles hechos antes de decir: "No hay ninguna evidencia contradictoria". Sé justo y amable contigo mismo, contigo misma. Siempre hay evidencias a favor y en contra de cualquier tema. Y, aunque las evidencias en contra sean menos, siempre aportan algo a tu cuadro general. Considera el ejemplo de Zeva. Incluso si su ejemplo fuera diferente y ella resultara ser una estudiante de notable o una estudiante que se esforzara mucho, esos hechos también podrían haber cambiado su estado de ánimo por los pobres resultados. Ningún hecho o elemento contradictorio es demasiado pequeño para ser pasado por alto.

A continuación, manteniendo en mente la nueva evidencia que contradice el pensamiento desencadenante, pregúntate si hay alguna forma más exacta y justa de pensar y sentir sobre esa situación. Este es un buen momento para ser consciente de tus emociones y utilizar

la aceptación radical. Recuerda, este ejercicio está pensado para ayudarte a que observes tus reacciones emocionales de una forma nueva; no está pensado para criticarte. Por lo tanto, no seas crítico o crítica contigo. Intenta ser aceptante contigo y con tus emociones mientras sigues viendo tus emociones de una manera nueva. En este paso, añade la nueva evidencia a tu cuadro general e intenta activar una forma más precisa y justa de pensar y de sentir sobre la situación. En realidad, puede que esto no cambie cómo te sientes en este momento, pero te ayudará a que te des cuenta de cómo se podría sentir esa situación en el futuro. Utilizando estas habilidades, la respuesta de Zeva podía haber sido algo así como: "Está bien sentirse desanimada porque estudié mucho y no me salió bien. Pero se trata solo de una nota baja. Casi consigo un sobresaliente y lo estoy haciendo bien en general".

Por último, Zeva podía haberse preguntado: "¿Qué puedo hacer para enfrentarme a esta situación de una manera razonable?". Aquí es donde tú podrías echar mano de todas las habilidades y técnicas que has aprendido en este libro de ejercicios para ayudarte a distraerte, relajarte y enfrentarte. Por ejemplo, Zeva podía haber utilizado alguna de las habilidades de tolerancia a la angustia y de relajación para calmar sus emociones, como hablar con una amiga o escuchar música relajante. Podía, también, haber utilizado sus habilidades de mindfulness como la respiración consciente o la defusión del pensamiento. O podía haber utilizado un pensamiento de afrontamiento como: "Nadie es perfecto, todos cometemos errores".

Evidentemente, el hecho de utilizar las preguntas de este ejercicio no va a conseguir que cambies por arte de magia cómo te sientes. Pero hacerte a ti mismo esas preguntas te va a ayudar a reconocer los hechos que has estado filtrando y también te va a mostrar las posibilidades de cómo podrías reaccionar en una situación parecida en el futuro. Luego, con práctica, empezarás a reaccionar en situaciones parecidas de una forma nueva y más sana.

Ver el cuadro general también te da esperanza para el futuro. Mucha gente que filtra sus experiencias se siente desesperanzada y desesperada porque solo ve los problemas y las dificultades de su

vida. Pero buscar evidencias en contra amplía su perspectiva y le permite ver que su vida también incluye algunas experiencias positivas. Buscar evidencia contra las emociones arrolladoras es como sacarse esas gafas de sol oscuras para poder ver la variedad de colores de tu vida y eso es una experiencia esperanzadora.

Utiliza el siguiente registro de evidencias para que te ayude a reconocer las evidencias a favor y en contra de tu forma de pensar y sentir. Haz fotocopias del registro y lleva una contigo. Luego, cuando estés en una situación en la que te sientas desbordado, utiliza el registro para ayudarte a tener una perspectiva del cuadro general. Utiliza el ejemplo siguiente de la experiencia de Zeva para ayudarte.

Ejemplo: registro de evidencias del cuadro general

Preguntas	Tus respuestas
¿Qué ocurrió?	*Tuve una nota baja en mi examen de matemáticas.*
Como resultado, ¿Qué pensaste y sentiste? (Sé concreto)	Pensamientos: *"Soy una fracasada"* Sentimientos: *Abrumada, molesta y enfadada*
¿Qué evidencias *apoyan* lo que estás pensando y sintiendo?	*Estudié todo lo que pude, como hago siempre y saqué una nota baja. Es mi peor nota de clase de todo el curso.*
¿Qué evidencias *contradicen* lo que estás pensando y sintiendo	*Soy una alumna de sobresaliente. Estoy en el cuadro de honor. Y tengo una beca de la universidad de mi elección.*
Considerando todas las evidencias, ¿qué es más *exacto* y *justo* pensar y sentir en esta situación?	*Es normal que me sienta decepcionada porque estudié mucho y no hice un buen examen. Pero solo es una nota baja. Casi saco sobresaliente y, en general, lo estoy haciendo bien.*
¿Qué puedes hacer para enfrentarte a esta situación de una manera más adecuada?	*Hablar con mis amigas. Escuchar mi música favorita. Utilizar la defusión de pensamiento. Practicar respiración consciente. Utilizar mi pensamiento de afrontamiento: "Nadie es perfecto; todos cometemos errores".*

Registro de evidencias del cuadro general

Preguntas	Tus respuestas
¿Qué ocurrió?	
Como resultado, ¿Qué pensaste y sentiste? (Sé concreto)	Pensamientos: Sentimientos:
¿Qué evidencias *apoyan* lo que estás pensando y sintiendo?	
¿Qué evidencias *contradicen* lo que estás pensando y sintiendo	
Considerando todas las evidencias, ¿qué es más *exacto* y *justo* pensar y sentir en esta situación?	

Incrementar tus emociones positivas

Antes de que cogieras este libro por primera vez, seguramente eras un experto en emociones de angustia y entendías cómo podía ser una vida llena de tales sentimientos. Ahora, sin embargo, entiendes que mucha gente con emociones arrolladoras, de entrada, se pierde sus emociones agradables, las filtra o jamás se da la oportunidad de experimentarlas. Como resultado, se centra solo en sus emociones negativas como ira, miedo y tristeza y pocas veces se da cuenta de sus emociones agradables como alegría, sorpresa y amor.

Tal vez sea lo que tú hacías antes, pero ahora sabes que es muy importante para ti que empieces a darte cuenta de tus emociones agradables. A medida que sigas utilizando la Terapia Dialéctico Conductual para mejorar tu vida, descubrirás más formas de experimentar emociones placenteras si no tienes bastantes en tu vida. Eso no quiere decir que nunca vayas a experimentar otro sentimiento negativo. Eso es imposible. Todos tenemos emociones negativas en distintos momentos de nuestra vida. Pero tu vida no tiene que estar dominada por ellas.

Una manera muy segura de centrarse en emociones agradables consiste en crearlas por uno mismo. Una vez más, esta es una habilidad que ya has aprendido en el Capítulo 1, "Habilidades básicas de tolerancia al malestar", pero merece la pena que lo repasemos aquí. Para empezar a construir una vida más equilibrada y saludable para ti, dedica algún tiempo libre cada día a crear experiencias que te resulten agradables y toma nota de cómo te sientes y lo que piensas como resultado de esa experiencia.

Si necesitas ayuda para pensar en experiencias agradables, utiliza la "Gran lista de actividades agradables" del capítulo 1, en las páginas 30-32. Luego, utiliza el siguiente "Registro de actividades agradables" y el ejemplo para registrar lo que hiciste, cómo te sentiste y qué pensaste de la experiencia. Recuerda: trata de hacer algo agradable para ti todos los días. Te lo mereces.

¿Cuándo?	¿Qué hiciste?	¿Cómo te sentiste?	¿Qué pensaste?
Miércoles por la noche	*Me di un baño caliente.*	*Muy relajada y tranquila*	*"Debería hacerlo más a menudo".*
Jueves por la tarde	*Me di a mí misma una comida deliciosa en el trabajo.*	*Satisfecha y feliz*	*"Me gusta la buena comida aunque no me lo pueda permitir siempre".*
Jueves por la noche	*Desconecté el teléfono y vi una película.*	*Muy bien; me reí mucho*	*"No veo bastantes comedias".*
Viernes por la noche	*Salí a cenar con mi novio*	*Entusiasmada, nerviosa, feliz*	*"Me gustaría que saliéramos en este plan más a menudo".*
Sábado por la mañana	*Fui a la iglesia a los servicios religiosos.*	*Serena, especial, tranquila*	*"Debería asistir más a menudo".*
Sábado por la tarde	*Fui a pasear por el lago.*	*Tranquila y en paz*	*"El lago estaba hermoso".*
Sábado por la tarde	*Me tomé un helado después del paseo*	*Feliz, como me sentía cuando era joven*	*"Echo de menos esta alegría".*
Sábado por la noche	*Me quedé en casa a leer.*	*Relajada y tranquila*	*"A veces, es agradable hacer cosas tranquilas".*
Domingo por la mañana	*Dormí hasta tarde.*	*Muy descansada*	*"No duermo bastante durante la semana".*
Domingo por la noche	*Me di otro baño de burbujas.*	*Muy relajada*	*"Debería hacerlo todas las noches".*

Registro de actividades agradables

¿Cuándo?	¿Qué hiciste?	¿Cómo te sentiste?	¿Qué pensaste?

7 Habilidades avanzadas de regulación emocional

En este capítulo vas a aprender cuatro habilidades avanzadas de regulación emocional:

1. Ser consciente de tus emociones sin juzgar.
2. Exposición emocional
3. Hacer lo contrario de tus impulsos emocionales
4. Solución de problemas

En el capítulo 3, "Habilidades básicas de regulación emocional", aprendiste a reconocer y describir tus emociones. Ahora, en este capítulo, la exposición a tus emociones te va a ayudar, aún más, a practicar dos cosas muy importantes. En primer lugar, vas a aprender a observar el ciclo natural de vida de tus emociones, viéndolas surgir y declinar, variar y cambiar cuando nuevas emociones reemplacen a las viejas. En segundo lugar, vas a aprender que puedes soportar –sin evitar o resistirte– tus sentimientos más fuertes. Vas a practicar a estar "en" la emoción aunque tu impulso sea correr o convertir la emoción en acción (gritando, golpeando o rompiendo cosas). La exposición a las emociones es un proceso crucial para aprender a *no temer a tus sentimientos*. Y va a fortalecer tus habilidades de regulación emocional. Cuanto más realices este trabajo de exposición, más seguro, más segura te sentirás a la hora de enfrentarte a desafíos emocionales fuertes.

Además de ser consciente de tus emociones sin juzgarlas y de la exposición a las emociones, vas a aprender una técnica conductual llamada *hacer lo contrario de tus impulsos emocionales.* Cuando tienes una emoción fuerte, eso afecta a tu conducta de dos maneras: En primer lugar, cambias tu expresión facial y tu lenguaje corporal de modo que reflejen tus sentimientos. Si estás enfadado, puede que empieces a fruncir el ceño y a apretar los puños. Por otra parte, si tienes miedo, puede que abras mucho los ojos mientras que hundes los hombros. El segundo cambio conductual viene de la tendencia a la acción que acompaña a cada emoción. La ira, por ejemplo, puede producir impulsos de gritar o golpear, mientras que el miedo puede llevarte a encogerte o a retroceder. "Hacer lo contrario de tus impulsos emocionales" es una estrategia que bloquea las respuestas guiadas por impulsos y que son ineficaces al tiempo que, por lo general, te ayuda a apaciguar el propio sentimiento.

El siguiente paso será aprender habilidades de análisis de conductas clave y solución de problemas para enfrentarte con mayor eficacia a situaciones altamente emocionales. Vas a identificar lo que provoca las emociones y a aprender a desarrollar estrategias alternativas para afrontar situaciones desencadenantes de emociones.

Lo que haremos finalmente en este capítulo es presentarte una rutina de ejercicios llamada "Regulación semanal". Te ayudará a seguir practicando las habilidades clave de regulación emocional que has aprendido aquí. Aprender a ser consciente de tus emociones sin juzgarlas disminuye la probabilidad de que estas aumenten en intensidad y se hagan más dolorosas.

Ser consciente de las propias emociones sin juzgar

Aprender a ser consciente de tus emociones sin juzgarlas disminuye la probabilidad de que crezcan en intensidad y se vuelvan aún más arrolladoras o dolorosas.

Ejercicio: Ser consciente de tus emociones sin juzgar

Esta técnica comienza con la consciencia plena de tu respiración. Céntrate en la sensación del aire entrando y saliendo a través de tu garganta, en cómo tus costillas se expanden y se contraen y en la sensación de tu diafragma tensándose y relajándose. Después de hacer cuatro o cinco respiraciones lentas, profundas, puedes hacer una de estas dos cosas: (1) observar cualquier emoción que puedas estar sintiendo en la actualidad o, si no puedes identificar ninguna emoción, (2) visualiza una escena reciente en la que hayas experimentado una reacción emocional. Si visualizas la escena, date cuenta de todos los detalles que puedas. Procura recordar lo que se dijo y cómo actuasteis tú y los demás.

Lee las instrucciones antes de comenzar el ejercicio para familiarizarte con la experiencia. Si te sientes más a gusto escuchando las instrucciones, utiliza una grabadora para registrar las instrucciones en voz lenta, uniforme, de modo que las puedas seguir mientras practicas esta técnica.

Instrucciones

Mientras respiras lenta y uniformemente, dirige tu atención hacia el lugar de tu cuerpo en el que estés sintiendo la emoción. ¿Es un sentimiento en tu pecho o estómago, en tus hombros o en la cara o cabeza? ¿Lo estás sintiendo en los brazos o piernas? Percibe cualquier sensación física conectada con la emoción. Ahora, sé consciente de la fuerza del sentimiento. ¿Está aumentando o disminuyendo? La emoción ¿es agradable o dolorosa? Intenta darle un nombre a esa emoción o describe alguna de sus características.

*Ahora, intenta ser consciente de tus pensamientos. ¿Tienes pensamientos sobre la emoción? ¿Esa emoci*ón desencadena críticas sobre la*s demás personas o sobre ti mismo? Sigue contemplando tu emoción y continúa observando tus juicios.*

Ahora, imagina que cada juicio tiene una de las formas siguientes:

- *Una hoja flotando en una corriente, da una curva y la pierdes de vista.*
- *Un anuncio emergente en el ordenador que se ilumina un momento en la pantalla y desaparece.*
- *Un vagón, de una larga fila de vagones de carga, pasa amte de ti en un paso a nivel.*
- *Una nube atraviesa el cielo un día ventoso.*
- *Un mensaje escrito en un anuncio de carretera al que te aproximas y que pasas de largo a toda velocidad.*
- *Un vehículo de una fila de camiones o coches que se te acercan y que pasa ante ti en una carretera desierta.*

Elige la imagen que mejor te sirva. Lo fundamental es darse cuenta del juicio, colocarlo en un anuncio, en una hoja o en un vagón y dejar que se vaya.

Sigue observando tu emoción. En el momento en que empiece a manifestarse algún juicio sobre ti mismo, sobre ti misma, o los demás, vuelve a la visualización (hoja, nube, anuncio, etc.) y obsérvalo mientras se aleja hasta perderse de vista.

Ahora, es el momento de recordarte tu derecho a sentir cualquier cosa que estés sintiendo. Las emociones vienen y van, como las olas en el mar. Suben y bajan. Cualquier cosa que sientas, independientemente de lo fuerte o doloroso que sea, es legítimo y necesario. Haz una respiración lenta y acepta la emoción como algo que vive en ti durante un instante –y que, luego, pasa–.

Advierte tus pensamientos críticos. Visualízalos y déjalos marchar. Deja que tus emociones sean como son, como olas en el mar que suben y bajan. Tú subes con tus emociones durante un instante y, luego, se alejan. Eso es natural y normal. Es lo que significa ser humano.

Termina el ejercicio con tres minutos de respiración consciente, contando tus respiraciones (1, 2, 3, 4 y repitiendo: 1, 2, 3, 4) y céntrate en la experiencia de cada momento mientras estás respirando.

Al ver este ejercicio puede que te parezca un trabajo difícil. Observar tus juicios y dejarlos marchar puede parecer muy chocante, muy extraño. Pero estás haciendo algo importante: estás aprendiendo a observar en lugar de ser controlado por pensamientos críticos. Te animamos a que hagas este ejercicio tres o cuatro veces antes de pasar al siguiente punto.

Recuerda, los pasos clave para la práctica de observar tus emociones sin juzgarlas son las siguientes:

- Céntrate en la respiración.
- Céntrate en la emoción (del momento o del pasado).
- Percibe las sensaciones físicas asociadas a la emoción.
- Ponle nombre a la emoción.
- Date cuenta de los juicios (sobre ti mismo, los demás o sobre la propia emoción) y déjalos pasar. Utiliza las "hojas en la corriente" u otra imagen.
- Observa la emoción; las emociones son como olas en el mar.
- Recuerda que tienes derecho a tus sentimientos.
- Sigue dándote cuenta y dejando marchar los juicios.
- Termina con tres minutos de respiración consciente.

Exposición emocional

Enfrentarte a tus emociones en lugar de evitarlas es el principal objetivo de la Terapia Dialéctico Conductual. La exposición emocional te ayuda a desarrollar la capacidad de aceptar sentimientos sin tenerles tanto miedo.

El primer paso es empezar a llevar un "Diario de emociones" para que puedas llegar a ser más consciente de los fenómenos emocionales concretos y de cómo te enfrentas a ellos. Para la próxima semana, haz un registro en tu "diario de emociones" de cada emoción importante que experimentes. Debajo de "Acontecimiento" anota lo que desencadenó tu sentimiento. Los acontecimientos desencadenantes pueden ser internos –un pensamiento, recuerdo u otro sentimiento– o pueden ser externos, algo que tú u otra persona

hayáis dicho o hecho. Debajo de "Emoción", escribe una palabra o frase que resuma tu sentimiento. Debajo de "Respuesta de afrontamiento o de bloqueo", anota lo que hiciste para procurar desechar la emoción. ¿Intentaste suprimirla u ocultarla? ¿Actuaste metiéndote en una pelea o evitando algo que te daba miedo? Este registro de tu respuesta de afrontamiento o de bloqueo te ayudará a identificar emociones para llevar a cabo la exposición a emociones, más adelante, en este mismo capítulo.

Ejemplo: Diario de emociones

Linda, que había estado luchando con la ira y sentimientos de rechazo, llevó el siguiente diario de emociones durante la semana anterior a Navidades. Ninguno de sus padres, que estaban divorciados. La había invitado para ese día.

Diario emocional de Linda

Fecha	Acontecimiento	Emoción	Respuesta de afrontamiento o de bloqueo
18/12	*Mi hermano me llama para saber si voy a ir a casa de papá en Navidad. Pero él no me invitó*	*Resentimiento, Rechazo, enfado*	*Le contesté "No" de mala manera. Cambié de tema. Lo critiqué por ser tan estúpido como para seguir queriendo ser parte de la familia. Le dije que él no le gustaba a papá.*
18/12	*Las cosas que le dije a mi hermano*	*Culpabilidad*	*Convertida en enfado. Mandé un email a mi padre diciéndole que era un imbécil por no haberme invitado.*
19/12	*Llamé a mi madre pero estaba demasiado ocupada para hablar.*	*Rechazo, enfado*	*Pensé qué mala madre era. Le mandé un email para que no se molestara en "robar tiempo a su apretada agenda" para llamarme.*
20/12	*Vi un bonito castillo en el escaparate de una tienda de juguetes. Recordé los cutres regalos de Navidad, de última hora, que solía tener.*	*Rechazo, tristeza*	*Tomé un helado y observé a todas las "hormigas estúpidas" afanándose en hacer sus compras de Navidad, esclavos de la época del año.*
21/12	*Le compré una cartera de piel a mi padre.*	*Ira, culpa*	*Esperando que lo abra en la fiesta y se sienta una basura por no haberme invitado. Escribí un mensaje diciendo: "Gracias por ser un gran padre" y disculpándome por mi email*
22/12	*Mi madre me llama*	*Rechazo, ira*	*Muy fría con ella. Le contesté que estaba ocupada cuando me invitó para la cena de Nochebuena.*

Diario emocional

Fecha	Acontecimiento	Emoción	Respuesta de afrontamiento o de bloqueo

Cuando repases tu diario emocional, nos gustaría que te fijaras en dos cosas. Primero, que identificaras las emociones que parecen crónicas, las que aparecen una y otra vez. En segundo lugar, date cuenta de los mecanismos de afrontamiento o bloqueo que sueles utilizar, así como de sus consecuencias. ¿Te dan resultado? ¿Te sientes mejor o peor unas horas después de haberlos utilizado?

Las emociones que aparecen repetidamente o que conllevan estrategias de bloqueo que generan más dolor que alivio van a constituir buenos objetivos para la exposición a emociones. Las emociones que conducen a estrategias ineficaces o destructivas requieren exposición porque necesitas practicar enfrentándote a ellas y sintiéndolas, sin poner en marcha tus métodos tradicionales de evitación –los que no funcionan y, por lo general, te causan más dificultades–.

Linda, después de revisar su diario, se dio cuenta de que las cosas que hacía para enfrentarse a sentimientos de rechazo (atacar o criticar a la gente, ser fría y distante) lo único que conseguían era ahondar más en su pozo emocional. Acabó por tener sentimientos arrolladores de culpa y odio hacia sí misma y por estar más distanciada aún de su familia.

Linda tenía que aprender a *estar* con sus sentimientos y a observarlos sin las estrategias tradicionales de evitación. La exposición a emociones demostraría ser una habilidad muy importante para ella. Veamos cómo funciona.

Ejercicio: Exposición a emociones

En el momento en que empieces a sentir la emoción con la que has decidido trabajar, sigue el procedimiento siguiente. Puedes leer para ti las instrucciones o grabarlas para escucharlas luego.

Instrucciones

Haz tres o cuatro respiraciones diafragmáticas profundas. Percibe cómo se siente la respiración en tu garganta, cuando llena tus pulmones y cuando estira tu diafragma. Mientras respiras lentamente, date cuenta de cómo sientes tu cuerpo por dentro, especialmente tu estómago y tórax. Percibe tu cuello y hombros, tu cara. [Haz aquí una pausa de unos segundos si estás grabando las instrucciones].

Ahora, percibe cómo te sientes emocionalmente. Simplemente, mantén tu atención en el sentimiento hasta que lo percibas de alguna manera. Descríbete ese sentimiento para ti. Etiquétalo. Nota la fuerza del sentimiento. Busca palabras para describir su intensidad. Date cuenta de si la emoción está aumentando o disminuyendo. Si la emoción fuera una ola, ¿en qué punto de la ola estarías ahora: Subiendo por la pared de la ola, en la cresta o empezando a deslizarte hacia el seno de la ola? [Haz aquí una pausa de unos segundos si estás grabando las instrucciones].

Ahora, percibe cualquier cambio en tus sentimientos. ¿Hay otras emociones que se estén entretejiendo con la primera? Descríbete cualquier emoción que haya aparecido. Sigue observando y buscando palabras para describir el más ligero cambio de cualidad o intensidad de tus sentimientos. [Haz aquí una pausa de unos segundos si estás grabando las instrucciones].

Mientras sigues observando, puede que percibas una necesidad de bloquear la emoción, de alejarla. Eso es normal, pero procura seguir observando tus emociones solo un poco más. Simplemente, sigue describiéndote lo que sientes y percibiendo cualquier cambio. [Haz aquí una pausa de unos segundos si estás grabando las instrucciones].

Percibe cómo es no actuar frente a tus sentimientos, no bloquearlos ni evitarlos, no hacerte daño a ti mismo, no lastimarte a ti misma. Solo sé consciente del sentimiento sin ninguna acción, observando, pero no haciendo.

Recuerda que esto es una ola que pasa, como otras incontables olas emocionales en tu vida. Las olas van y vienen. Muchas veces te has sentido bien. Esto pasará pronto y tú volverás a sentirte bien; de nuevo, un período de calma. Observa la ola y déjala que pase lentamente.

Si surge algún juicio, alguna crítica –hacia ti o hacia otros–, sé consciente de ello y déjalo pasar. Si tienes un juicio respecto a sentir *esta emoción, sé consciente de ello y déjalo pasar. De la mejor manera posible, procura aceptar este sentimiento. No es más que una de las luchas de la vida.*

Sigue siendo consciente de tus emociones solo un poco más. Si cambian, déjalas que cambien. Descríbete a ti misma, a ti mismo, cómo te sientes. Continúa observando hasta que la emoción cambie o bien disminuya. [Haz aquí una pausa de unos segundos si estás grabando las instrucciones].

Termina el ejercicio con unos minutos de respiración consciente –contando tus respiraciones y centrándote en la experiencia de cada respiración–.

Te animamos a que practiques la exposición a emociones durante períodos cortos al principio –tal vez de solo cinco minutos–. Cuando te acostumbres más a centrarte en los sentimientos, serás capaz de tolerar la exposición a emociones durante períodos más largos. Asegúrate siempre de terminar la exposición con unos instantes de respiración consciente porque apacigua los sentimientos muy intensos y te ayuda a relajarte. También fortalecerá tus habilidades de mindfulness y aumentará tu confianza en tu propia eficacia.

Recuerda, los pasos clave para realizar el ejercicio de exposición emocional son:

- Céntrate en tu respiración.
- Date cuenta de cómo te sientes dentro de tu cuerpo.

- Percibe y describe tu emoción.
- Percibe si el sentimiento está aumentando o disminuyendo; imagínalo como una ola.
- Describe cualquier emoción nueva o cualquier cambio de cualidad.
- Date cuenta de cualquier necesidad de bloquear la emoción, pero sigue observando.
- Date cuenta de cualquier impulso a *actuar* de acuerdo con tu emoción pero sigue observando sin actuar.
- Percibe críticas (sobre ti mismo, los demás, la propia emoción) y déjalas que pasen.
- Sigue observando hasta que la emoción o bien cambie, o disminuya.
- Termina con unos minutos de respiración consciente.

Ejemplo: Utilización consciente de tus emociones y exposición a tus emociones

Adam había estado luchando durante más de cinco años con sentimientos de dolor e ira en relación a su exesposa. Ambos tenían la custodia compartida de los hijos de Adam de siete y diez años que pasaban la mitad de la semana en casa de cada uno de los padres. Prácticamente cada vez que tenían contacto, la ex de Adam decía algo que lo irritaba. Y la cosa no terminaba ahí. Él se pasaba días y días furioso, imaginando lo que podría decir o hacer para vengarse.

El ejercicio "Ser consciente de tus propias emociones sin juzgarlas" le parecía muy difícil a Adam, pero ya estaba agotado de la continua agitación emocional. Y su médico le había avisado hacía poco de su situación al borde la hipertensión. Empezó por centrarse en las emociones actuales –nada que ver con su exmujer–. Para su sorpresa, casi siempre tendía a sentirse triste en vez de enfadado.

A medida que Adam observaba su tristeza, se hizo consciente de un fuerte sentimiento en su abdomen y hombros. De pronto, tuvo una imagen de sí mismo llevando un gran peso. Surgieron las críticas: él debía ser más fuerte, no era un buen padre, se había

"fastidiado" la vida. Se dio cuenta de esos pensamientos y los dejó marchar, imaginándolos como un tren de vagones de carga pasando por delante de él.

Adam no luchó con la tristeza –la observó crecer y disminuir, como una ola del océano–. Se concedió el derecho a estar triste. Darse cuenta de sus juicios y dejarlos marchar se le hizo más fácil después de unas cuantas experiencias con el ejercicio. Y Adam adquirió confianza en su habilidad para tranquilizarse con la respiración consciente.

La exposición emocional suponía un desafío mayor. Para este ejercicio, Adam decidió trabajar con sentimientos que tenían que ver con su exmujer. Su primer incidente de exposición emocional siguió a una llamada telefónica en la que ella lo acusó de ser "un agarrado que nunca gastaba nada de manera voluntaria con los niños".

Adam empezó a darse cuenta del efecto de esas palabras en su cuerpo. Sintió calor, con una desagradable sensación de presión en el pecho y cuello (llegó a preguntarse si no sería su presión sanguínea). Luego, se describió a sí mismo su enfado. Lo sentía como algo duro y agudo, brotando con un profundo desagrado. Había también algo más: un sentido de indefensión que parecía, según lo percibió él, casi desesperación. Era un sentimiento de que las cosas nunca irían a mejor, nunca iban a ser distintas.

Cuando la desesperación se hizo más fuerte, Adam sintió un impulso de desconectarla, de bloquearla. Le apetecía una cerveza y empezó a planear la contestación que le iba a dar a su exmujer. Con esfuerzo, Adam siguió observando sus emociones, procurando no quedarse atrapado en ningún sentimiento en particular, sino manteniendo la atención en *cualquier cosa* que sintiera.

Adam era también consciente de sus impulsos a actuar movido por la desesperación. Quería enfadarse, llamar a su ex para gritarle que ella estaba envenenando su relación con sus hijos. Luego, tuvo imágenes de subir a su coche para estrellarse contra un árbol –en parte por venganza y, en parte, para terminar con todo el dolor que estaba sintiendo–.

Mientras Adam observaba sus sentimientos, aparecieron los juicios: Su ex era malvada, él había sido un idiota casándose con ella, ella le había destrozado la vida y todo era demasiado complicado para seguir viviendo. Le costó trabajo, pero fue colocando cada pensamiento en un vagón de carga y dejó que se alejara.

Al cabo de un rato, Adam se dio cuenta de algo que lo sorprendió: Aquel sentimiento de desesperación, si él no se aferraba a sus juicios, tendía a desvanecerse. Se suavizaba en un sentimiento más próximo al arrepentimiento.

Adam, ahora, empezó a centrarse en su respiración, contando y observando cada respiración. Tres minutos más tarde sentía una especie de tranquilidad –no es que fuera el mejor de los sentimientos del universo pero, al menos, era algo con lo que se podía convivir–.

Hacer lo contrario de tus impulsos emocionales

Hay buenas razones para que sientas aquello que estés sintiendo. Incluso si son dolorosas, tus emociones son legítimas y válidas. El mayor problema es la conducta movida por emociones porque actuar en función de las emociones suele desembocar en resultados destructivos. Dejar que la ira te lleve a atacar con palabras puede romper tus relaciones. Dejar que el miedo te lleve a evitar tareas y desafíos importantes puede paralizarte en el trabajo.

Un segundo problema relacionado con actuar en función de los impulsos emocionales es que estos *intensifican* tu sentimiento original. En vez de sentirte aliviado, puedes llegar a estar aún más consumido por la emoción. Aquí es donde entra en juego la *acción inversa*. En lugar de avivar tu emoción, la acción inversa te ayuda a regularla y cambiarla. Veamos unos ejemplos de acción inversa.

Ejemplo: acción inversa

Emoción	Conducta impulsada por la emoción	Acción inversa
Ira	Atacar, criticar, lastimar, gritar.	Reconoce, evita o distráete, utiliza un tono de voz tranquilo.
Miedo	Evitar, hundir los hombros.	Acércate a lo que temes, haz lo que has estado evitando, mantente erguido
Tristeza	Apagarte, evitar, ser pasivo, desplomarte, agachar la cabeza.	Permanece activo, implícate, márcate objetivos, mantente derecho.
Culpabilidad/vergüenza	Castigarte a ti mismo, confesar, evitar, cerrarte.	Si la culpabilidad es infundada, continúa haciendo aquello que te hace sentir culpable; si la culpabilidad es justificada, repáralo y corrígete

Observa que la acción inversa cambia el lenguaje corporal (postura, expresión facial) así como el propio comportamiento. La acción inversa no consiste en negar ni fingir una emoción que no se está sintiendo. Más bien se trata de *regulación*. Reconoces la emoción pero utilizas la conducta inversa para reducirla o estimular una emoción distinta.

Hay seis pasos para generar una conducta inversa:

1. Empieza por reconocer lo que sientes. Describe la emoción con palabras.
2. Pregúntate si hay una buena razón para regular o reducir la intensidad de esa emoción. ¿Te está abrumando? ¿Te está impulsando a hacer cosas peligrosas o destructivas?
3. Date cuenta del lenguaje corporal específico y de la conducta que acompañan a la emoción (consulta la columna "Conducta impulsada por la emoción" en la tabla que viene a continuación). ¿Cuál es tu expresión facial, tu postura? ¿Qué estás

diciendo y cómo lo estás diciendo? ¿Qué haces, en concreto, como respuesta a la emoción?

4. Identifica la conducta inversa. ¿Cómo puedes relajar tu cara y cuerpo para que no estén proclamando: "estoy enfadado" o "estoy asustado"? ¿Cómo puedes cambiar tu postura para transmitir confianza y vitalidad en lugar de depresión? Cuando estás enfadado, ¿cómo puedes reconocer o ignorar en lugar de atacar? Haz un plan para tu conducta inversa que incluya una descripción *específica* de tu nueva conducta.
5. Comprométete de lleno con la conducta inversa y establece un marco temporal para trabajar en ello. ¿Cuánto tiempo vas a mantener la conducta inversa? Cuando pienses en hacer un compromiso, ten en cuenta por qué quieres regular tus emociones. ¿Qué ocurrió en el pasado cuando incurriste en conductas impulsadas por emociones? ¿Tuvieron costes serios para ti o para otros?
6. Vigila tus emociones. Cuando realices una conducta inversa, date cuenta de cómo puede cambiar o evolucionar la emoción original. La acción inversa, literalmente, envía un mensaje al cerebro de que la antigua emoción ya no es adecuada –y eso ayuda a cambiar a otra emoción menos dolorosa–.

Ahora es el momento de hacer una planificación más avanzada. Vas a identificar algunas emociones habituales y te vas a comprometer con las estrategias de acción inversa que te puedan ayudar en la regulación.

Cubrir la "Hoja de trabajo de planificación de acción inversa" es sencillo pero puede tener un efecto muy importante. En ella vas a identificar las emociones que puedes esperar sentir en el futuro para preparar una respuesta radicalmente distinta a la que has tenido en el pasado.

Aquí tienes un ejemplo. ¿Recuerdas a Linda y el diario emocional que cumplimentó antes de Navidad? Cuando empezó a trabajar con su hoja de trabajo de planificación de acción inversa, identificó varias acciones inversas que ella pensó que podían ayudarla con su ira, sentimientos de rechazo y culpa. Esto es lo que decidió.

Ejemplo: hoja de trabajo de planificación de acción inversa de Linda

Emoción	Conducta impulsada por la emoción	Acción inversa	Período de tiempo	Resultados
Sentimiento de rechazo, enfado	*Retirarme Atacar Pequeñas venganzas*	*Decir lo que me hacía daño con voz tranquila y sin atacar. Ser cortés; terminar pronto la conversación. Hacer algo para mí en vez de planear una venganza.*	*Mientras dure la conversación*	*Mis conversaciones serían más tranquilas si no intensificara la pelea. Expresaría cómo me siento de manera educada.*
Culpabilidad	*Hacerme la "buena". Atacar*	*Disculparme directamente, pero hacer saber a la gente que no me gusta cómo era tratada.*	*Mientras dure la conversación.*	*La gente valoraría mi honestidad. Manifestaría lo que siento de forma honesta.*

A lo largo de varias semanas, Linda vigiló los resultados de su acción inversa para comprobar qué resultado le daba su nuevo comportamiento. Lo que se encontró fue que su ira pasaba más rápidamente cuando seguía su plan de acción inversa. Emplear una voz tranquila y manifestar en voz alta lo que la lastimaba, parecía suavizar su malestar. Al principio, tenía miedo de reconocer sus sentimientos de rechazo porque la hacían más vulnerable. Pero después de intentarlo varias veces (por ejemplo, diciéndole a su padre que estaba triste por no estar con él el día de Navidad), Linda comprobó que su ira, generalmente, cambiaba a algo menos agudo, menos doloroso. Y se pasaba menos tiempo barruntando en todo lo que la hacía sentirse una víctima.

No es sencillo practicar la acción inversa. Y no pretendemos decir que lo sea. Pero la acción inversa reduce rápidamente la intensidad de las emociones arrolladoras. El miedo se convierte en fortaleza, la tristeza en compromiso, la ira en distanciamiento y la vergüenza y evitación en disposición. La planificación de estrategias de acción inversa te brinda una herramienta increíblemente eficaz de regulación emocional.

Hoja de trabajo de planificación de acción inversa

Emoción	Conducta impulsada por la emoción	Acción inversa	Período de tiempo	Resultados

Solución de problemas

A veces, la regulación de emociones tiene que comenzar *antes* de que empiecen los sentimientos arrolladores. La solución de problemas se centra en el acontecimiento desencadenante y busca otras formas más eficaces de responder.

Análisis de conducta

La solución de problemas empieza con lo que se conoce como *análisis de conducta*. Básicamente, esto equivale a trazar la secuencia de acontecimientos que han llevado a una emoción problemática. La "Hoja de trabajo de análisis conductual" te guiará paso a paso por este proceso.

Ejemplo: hoja de trabajo de análisis conductual

Cuando llevó a cabo un análisis de sus reacciones de ira, Sam encontró muchos desencadenantes internos que no esperaba.

Hoja de trabajo de análisis conductual de Sam

1. Emoción problemática: *Ira frente a mi suegra*
2. Acontecimiento desencadenante
   - Acontecimiento externo: *Visita de mi suegra. Parece asqueada cuando ve mi casa.*
   - Pensamientos: *La casa necesita una mano de pintura. El patio está lleno de hierbajos y parece abandonado. El lugar es un vertedero.*
3. Acontecimientos secundarios
   a. Emoción: *Tristeza*
   Pensamiento: *Odio este lugar.*
   b. Emoción: *Vergüenza*
   Pensamientos: *¿Por qué malgasto mi vida en escombreras como esto? ¿Por qué no puedo conseguir algo mejor? Ya sé por qué: Porque soy un perdedor que no puede ganar dinero.*

c. Conducta: *Acusé a mi suegra de no ayudarnos cuando lo necesitábamos, de no preocuparse de nuestros problemas y, cuando ella discrepó, yo estallé.*

Date cuenta de que el acontecimiento externo –la visita de la suegra– es solo un paso de una serie. Y que la mayoría de los pasos que conducen hasta la rabia son internos –ya sean pensamientos u otros sentimientos negativos–. Si Sam quiere llegar a regular mejor su ira, va a tener que identificar qué pasos quiere cambiar en el proceso desencadenante y, luego, utilizar la solución de problemas para planificar una respuesta distinta.

Lo importante es que tú *puedes* cambiar o suavizar las emociones desbordantes cambiando lo que haces *antes* de que la emoción te arrastre. El primer paso, tras completar tu análisis de conducta, es decidir cuál de los acontecimientos, desencadenantes o secundarios, quieres cambiar. Debería ser (1) un acontecimiento que puedas controlar (por ejemplo, tus propios pensamientos o conducta) y (2) un acontecimiento que, si se cambia, tenga probabilidades de reducir tu emoción negativa.

En el caso de Sam, él decidió intervenir sobre sus pensamientos generadores de vergüenza y sobre el ataque verbal. Sam se dio cuenta de que este mismo patrón previo a sus enfados se había repetido antes, demasiado a menudo, en el transcurso de los años. Empezaba con pensamientos de vergüenza propia, que pronto se volvían insoportablemente dolorosos. Entonces, intentaba enmascarar la vergüenza buscando el fallo en los demás, lo que desencadenaba la ira y, finalmente, un ataque.

Una vez has identificado el acontecimiento, o acontecimientos, desencadenante, puedes decidir un cambio utilizando tu propia hoja de anotaciones de análisis conductual. El paso siguiente consiste en utilizar la técnica ABC de solución de problemas.

Hoja de trabajo de análisis conductual

1. Emoción dolorosa: _____
2. Acontecimiento desencadenante (lo que ocurrió antes de la emoción)
   - Acontecimiento externo: ¿Ocurrió algo sobre lo que no tienes control (pérdida de empleo, ponerte enfermo, malas noticias, etc.)? _____
   - Pensamientos: ¿Qué pensamientos, previos a la emoción, pueden haber desencadenado o intensificado tu reacción? _____
   - Emoción: ¿Hubo alguna emoción anterior y distinta que desencadenara tu reacción? _____
   - Conducta: El desencadenante de tu reacción ¿fue algo que tú u otra persona hicisteis? _____
3. Acontecimientos secundarios: Identifica lo que sucedió inmediatamente después del acontecimiento desencadenante (pero antes de la emoción problema). Descomponlos en una serie de pasos (a, b, c).
   a. Pensamientos _____
      Emoción: _____
      Conducta: _____
   b. Pensamientos _____
      Emoción: _____
      Conducta: _____
   c. Pensamientos _____
      Emoción: _____
      Conducta: _____

Cuando completes la hoja de análisis de conducta, verás cómo están estructuradas las emociones. Siempre hay algo que las desencadena. A veces, ese desencadenante es interno –como tus pensamientos o sentimientos– y, a veces, hay causas múltiples, todas las cuales es necesario reconocer y rastrear.

Solución de problemas ABC

Este es el segundo paso de la solución de problemas una vez que hayas completado tu hoja de trabajo de análisis conductual. Te enseñará a identificar el ABC de la solución de problemas.

a. ***A**lternativas.* Haz una tormenta de ideas de respuestas alternativas. ¿Cómo podrías cambiar los pensamientos o conductas desencadenantes, primarios o secundarios?
b. ***B**uenas ideas.* Evalúa tu lista y elige una o dos de tus mejores ideas para llevar a la práctica.
c. ***C**ompromiso con la puesta en práctica.* Identifica el momento y lugar en que vas probar tus nuevas respuestas. Escribe los nuevos pensamientos o conductas que vas a utilizar.

Alternativas: tormenta de ideas

Veamos los pasos de la solución de problemas utilizando el ejemplo de Sam. Sam hizo dos listas de tormenta de ideas: una para cambiar los pensamientos que le provocaban vergüenza y la otra para cambiar su conducta de ataque.

Tormenta de ideas de Sam

Pensamientos de vergüenza	Conducta de ataque
• *Pensar en las cosas que hago bien.* • *Recordarme cuánto me altera esto y cómo, al final, me enfado.* • *Distraerme; escuchar música.* • *Pedirle a Millie* [su esposa] *que me apoye.* • *Dar una vuelta en coche; hacer unas fotos*	• *Considerar lo que expone la otra persona antes de decir nada negativo.* • *No hacer nunca una crítica cuando me esté sintiendo molesto o avergonzado.* • *Dar respuesta por escrito, no verbalmente. Me disgusto mucho y digo cosas hirientes.* • *Recordar cómo se sentiría la otra persona antes de decir nada.* • *Consultar con Millie si no me estaré pasando antes de criticar a nadie.*

Buenas ideas: etapa de evaluación

Sam evaluó las distintas ideas que se le habían ocurrido y decidió probar lo siguiente:

1. Me distraeré con música o me dedicaré a mis fotos.
2. Lo consultaré con Millie antes de criticar a nadie; y daré una réplica bien elaborada por escrito si decido decir algo crítico.

Compromiso con la puesta en práctica

Por último, Sam decidió seguir su plan respecto a su suegra por el resto de su visita, especialmente cuando estaba a solas con ella y ella decía algo que le molestaba.

Fíjate que Sam desarrolló conductas alternativas concretas para sustituir a las acciones que tenían lugar antes de que se enfadara e identificó una situación en la que se comprometía a utilizar su nuevo plan.

Lo más importante de la solución de problemas es saber *exactamente* lo que vas a hacer de manera distinta –y cuándo y dónde lo harás–. Cuanto más concreto y específico seas, mejor. Ahora, utilizando tu propio ejemplo a partir de tu hoja de trabajo de análisis conductual, repite los mismos pasos anotando tus ideas en una hoja de papel en blanco para elaborar un plan que te puedas comprometer a seguir.

Regulador semanal

La regulación emocional se consigue mejor cuando utilizas tus nuevas habilidades de manera habitual. La "Hoja de registro semanal de regulación" es, básicamente, un sistema de recordatorio para ayudarte a que lo hagas. Estas son las habilidades en las que vas a centrar:

- Controlar la vulnerabilidad física.
- Controlar la vulnerabilidad cognitiva.
- Advertir y recordar los acontecimientos positivos.
- Observar y aceptar las emociones.
- Acción inversa.
- Solución de problemas.

La hoja de registro de regulación debería ser cumplimentada al final de cada domingo. Haz bastantes fotocopias para repasar las habilidades que has puesto en juego durante los siete días anteriores. Marca las casillas adecuadas para indicar cuándo has utilizado tus habilidades.

Hoja de registro semanal de regulación

Vulnerabilidad física

	Lunes	Martes	Mierc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
• Tomé medidas proactivas para hacer frente a la enfermedad/dolor							
• Mantuve una comida equilibrada							
• No utilicé drogas/alcohol							
• Dormí lo suficiente							
• Hice ejercicio							
• Utilicé relajación o mindfulness para hacer frente al estrés/tensión							

Vulnerabilidad cognitiva

	Lunes	Martes	Mierc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
• Observé mis pensamientos desencadenantes							
• Utilicé pensamientos de afrontamiento							
• Observé, al menos, un acontecimiento positivo							

Acontecimientos positivos de esta semana

Lunes

1. _____
2. _____
3. _____

Martes

1. _____
2. _____
3. _____

Miércoles

1. _____
2. _____
3. _____

Jueves

1. _____
2. _____
3. _____

Viernes

1. _____
2. _____
3. _____

Sábado

1. _____
2. _____
3. _____

Domingo

1. _____
2. _____
3. _____

Observar y aceptar las emociones

	Lunes	Martes	Mierc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
• Observación de emociones							
• No actuar al dictado de la emoción							
• No juzgar la emoción							

Hacer frente a las emociones

	Lunes	Martes	Mierc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
• Utilización de acción inversa							
• Utilización de análisis de conducta							
• Utilización de solución de problemas							

Capítulo 8

Habilidades básicas

eficacia interpersonal

Las habilidades de eficacia interpersonal son un compuesto de entrenamiento en habilidades sociales (McKay, Davis y Fanníng, 1983), entrenamiento en asertividad (Alberti y Emmons, 1990; Bower y Bower, 1991) y habilidades de escucha (Barker, 1990; Rogers, 1951) que han sido combinadas por Linehan (1993a) en la Terapia Dialéctico Conductual. Además, hemos añadido habilidades de negociación (Fisher y Ury, 1991) para completar el programa.

Las relaciones son algo muy valioso y vulnerable. Proporcionan amor, compañía y apoyo. Pero, a veces, en cuestión de segundos, se pueden romper sin arreglo posible. Mantener nuestras relaciones sanas y vivas requiere habilidades interpersonales que puedes aprender en este capítulo y en el próximo. La más necesaria e importante de estas habilidades es la asertividad, que es la habilidad de (1) pedir lo que quieres, (2) decir no y (3) negociar el conflicto sin perjudicar la relación. Sin embargo, antes de aprender asertividad, hay alguna cosas importantes que necesitas conocer.

---

atención plena

Las relaciones requieren atención. Ya se trate de un amante, amigo, compañero de trabajo, o simplemente un compañero de viaje compartido, manteniendo una buena relación depende "de darse cuenta" de los sentimientos y reacciones de la otra persona y luego ver el proceso entre los dos. El uso de las habilidades de atención plena se practica en los capítulos 3 a 5, se puede observar la expresión facial, el lenguaje corporal, tono de voz, y la elección de las palabras durante la conversación para conseguir un arreglo en el estado de ánimo y el estado de la relación.

Prestar atención significa permanecer en el aquí y ahora, sin pensar en lo que se quiere decir a continuación o concentrarse en memorizar algo. Esto significa que se queda presente a lo que ve, oye, y en el sentido emocional. De la misma manera que se puede respirar, caminar, o incluso lavar los platos con atención, también puede relacionarse con plena conciencia en el momento. Mientras presta atención puede ganar tiempo para hacer preguntas aclaratorias que puedan ayudar a resolver los conceptos erróneos.

No prestar atención, tiene un alto precio. Usted va a terminar haciendo una o más de las siguientes cosas:

Falta de atención sobre las necesidades y reacciones de la otra persona

Proyectar, inexactamente, tus miedos y sentimientos en el otro

Huyendo cuando te "sorprendan" por una respuesta negativa que podrías haber visto venir

Teniendo en cuenta la atención también implica ver a su propia experiencia en relación con los demás. ¿Necesita algo de la otra persona (por ejemplo, más atención o ayuda)? Qué se necesita para cambiar el proceso entre usted (por ejemplo, comentarios críticos, demandas, preguntas intrusivas)? ¿Tiene sentimientos que señalan algo importante acerca de lo que está pasando (dolor, tristeza, pérdida, vergüenza, ansiedad)? Al darse cuenta de sus sentimientos puede ayudar a determinar lo que hay que cambiar en una relación antes de escapar.

En resumen, por tanto, la primera habilidad interpersonal que necesita para cultivar la atención plena es porque le ayuda a leer las señales importantes sobre el estado de una relación.

Ejercicio: La atención consciente

En la siguiente conversación que tenga, sea muy observador al comportamiento físico y verbal de la otra persona. Si encuentra algo ambiguo o difícil de leer, haga una pregunta aclarando. Aquí hay unos ejemplos:

¿Como te sientes? ¿Estas bien? ¿Cómo vamos? ¿Estamos

de acuerdo? ¿Cómo están las cosas entre nosotros? me doy

cuenta

_____; es verdad?

¿Está todo bien con usted? ¿Con nosotros?

Observe también sus propias necesidades y sentimientos en la interacción, ¿Alguno de estos requiere comunicación? ¿Cómo puedes decirlo de una manera que conserve la relación?

Bill se había dado cuenta de que su novia Gina apartaba la vista de él durante la cena. Cuando él preguntó "¿Cómo están las cosas entre nosotros?", Ella le dijo que le había dolido no haber sido invitada a su fiesta de solsticio de oficina. Esto le dio la oportunidad de explicar que odiaba los eventos de la compañía y que solo planeaba aparecer por unos minutos.

Pasiva frente a la conducta agresiva

Estos patrones interpersonales tienen un gran impacto en sus relaciones. Ser pasivo a veces parece seguro. Aceptas lo que la otra persona espera. A largo plazo, sin embargo, la pasividad es el camino real hacia el desastre interpersonal. Cuando cedes ante los demás y abandonas tus propias necesidades, crea frustración y resentimiento que se acumula dentro de ti. Eventualmente, la relación se vuelve tan dolorosa que explotas, colapsas o te escapas. La paradoja de ser pasivo es que, a corto plazo, ceder parece proteger la relación. A largo plazo, sin embargo, la relación toma una forma que no puedes soportar, y tienes que destruirla para detener el dolor.

En comparación, los comportamientos agresivos también destruyen las relaciones porque alejan a las personas.
Un estilo interpersonal agresivo deriva de dos fuentes. El primero es un fuerte sentido de cómo deberían ser las cosas. En particular, eres muy consciente de cómo deben comportarse los demás. Usted ve claramente la forma correcta e incorrecta de actuar en cada situación. Cuando otros actúan de una manera que viola su sentido de lo que es apropiado o correcto, puede sentir una fuerte necesidad de castigarlos.

La segunda fuente de agresión es la necesidad de controlar los eventos interpersonales. Las cosas tienen que ir de cierta manera, y usted espera que sucedan o no ciertos resultados. Entonces, cuando la otra persona viola tu sentido de lo que está bien o no hace lo que esperas, la ira comienza a acumularse en ti. Aplicas más presión para controlar lo que sucede. A veces, puede sentirse tan determinado que explota y ahuyenta a los demás.

La pasividad y la agresión destruyen las relaciones. Cualquiera de estos patrones termina siendo muy doloroso para usted y para aquellos que cuida. Las habilidades de asertividad que se te presentarán en el próximo capítulo son intermedias. Le darán las herramientas para buscar lo que necesita en las relaciones, establecer límites y negociar conflictos, todo sin enojo o esfuerzos coercitivos para controlar.

Ejercicio: Identifique su estilo

Piense de nuevo en las últimos cinco interacciones en sus relaciones más significativas. Coloque una marca (•)
junto a las declaraciones que reflejan el comportamiento típico:

_____ 1. Estoy de acuerdo con algo, incluso si no me gusta.

_____ 2. Empujo a las personas a hacer lo correcto, incluso si se molestan.

_____ 3. Trato de ser agradable y tranquilo, sin importar lo que la gente haga o diga.

_____ 4. Le doy a la gente una parte de mi ánimo cuando se lo merecen.

_____ 5. Siempre trato de ser sensible a lo que otras personas necesitan y sienten, incluso si mis propias necesidades se pierden en el proceso.

_____ 6. Sé lo que quiero e insisto en ello, incluso si eso significa tener que enojarme.

_____ 7. Cuando hay un conflicto, tiendo a ceder y dejar que las cosas sigan el camino de la otra persona.

_____ 8. Cuando las personas no hacen lo que es apropiado o razonable, no dejo que se salgan con la suya

_____ 9. Me alejaré de una relación en lugar de decir algo que pueda ser molesto.

_____ 10. No puedes dejar que la gente siga siendo egoísta o estúpida; tienes que sacudirlos hasta que vean lo que están haciendo.

_____ 11. Dejo en paz a las personas, que sean como sean.

_____ 12. Si la gente ignora mis necesidades o insiste en cosas que no funcionan para mí, me enojo cada vez más hasta que prestan atención.

Si solía marcar números impares, su estilo predominante es pasivo; Si marcó números pares, puede tener una tendencia a un estilo agresivo de resolución de problemas.

QUIERO; QUIEREN”

Cada relación consiste en dos personas que intentan obtener lo que necesitan. A veces necesitan lo mismo: compañía, recreación, calma y tranquilidad, y es fácil. Pero cuando necesitan cosas diferentes al mismo tiempo, o cuando uno de ellos necesita algo que el otro no quiere dar, hay problemas. Para que las relaciones tengan éxito, debe poder hacer lo siguiente:

Saber y decir lo que deseas.

Observe o descubra lo que la otra persona desea.

Negocie y comprométase para que pueda obtener al menos algo de lo que desea.

Da lo que puedas que la otra persona quiera

Si la relación "Quiero-quieren" no está equilibrada, su relación se vuelve inestable. Prestar atención a lo que cada persona desea y usar habilidades de asertividad para negociar conflictos es vital para mantener relaciones saludables.

Ejercicio: “Quiero-quieren”

El siguiente ejercicio lo ayudará a evaluar la relación "Quiero-quieren". Elige una relación que quieras evaluar. En la columna de la izquierda, complete las cosas que desea y necesita en esa relación.

En "Resultado", evalúe qué tan bien se satisfacen esas necesidades. En las dos columnas de la derecha, haga lo mismo para la otra persona. Ahora eche un vistazo a los resultados en cada lado de la tabla. ¿Se satisfacen más necesidades de una persona o de otra? ¿Cómo trata la relación con esas necesidades no satisfechas? ¿Son ignorados o negociados? ¿Son fuentes de culpa o abstinencia?

Valoración "yo quiero – ellos quieren"

Yo quiero	Resultado	Ellos quieren	Resultado

Proporción "quiero –debería"

Cada relación requiere guardar un delicado equilibrio entre conseguir hacer aquello que quieres y hacer lo que piensas que deberías hacer (por el bien de la relación o de la otra persona). Si te centras, principalmente en conseguir y en hacer aquello que quieres y le prestas poca atención a lo que deberías hacer por el otro, no tardarás en ganarte el resentimiento de la otra parte. Si cargas demasiado en el lado de los "debería" –cómo *deberías* obrar, lo que *deberías* hacer por el otro– la relación empezará a parecerse a una carga sin satisfacciones y tú estarás deseando escapar de ella.

Para muchos, los "debería" se pueden convertir en tiranías controladoras, obligándolos a ignorar necesidades importantes. Están tan ocupados siendo buenos y dando que dejan de percibir lo deprimidos y desesperados que se han vuelto. Antes o después, el dolor de negarse a uno mismo se hace demasiado fuerte y uno tiene que escapar o romper la relación.

Ejercicio: Los "debería"

Coloca una señal (✓) junto a cada uno de los elementos que describan tus creencias o sentimientos:

____ Deberías intentar dar todo lo que se te pide en una relación aunque eso signifique dejar de lado tus necesidades.

____ Cuando alguien se siente mal, deberías hacer todo lo que te pida para ayudarlo.

____ Deberías ser siempre cuidadoso/a y considerado/a.

____ No deberías pedir algo si sabes que la otra persona no quiere dártelo.

____ Hay una forma correcta de actuar con la gente y uno debería seguirla aunque eso signifique callarse los propios sentimientos y necesidades.

____ No deberías decir no a la gente; es inapropiado.

____ No deberías manifestar sentimientos que puedan molestar a alguien; está mal.

____ Deberías responder a las necesidades de los demás porque sus necesidades tienen mayor prioridad.

____ Nunca deberías lastimar ni ofender a nadie.

____ Deberías tratar de no decepcionar a los demás.

Cuantos más elementos hayas marcado, más fuertes serán tus creencias sobre la forma correcta y equivocada de relacionarte con los demás y más probable será que niegues tus propias necesidades en una relación. No hay nada malo en mantener valores sobre cuidar a los demás, pero si esos valores se sobreponen a tu habilidad de pedir lo que quieres, terminarás sintiéndote indefenso, desamparada, en cualquier relación.

Desarrollo de habilidades

Mejorar tus habilidades interpersonales te va a suponer un duro trabajo. No necesitas que nadie te diga lo difícil que es cambiar los patrones de relación. Pero sabes por qué es importante –algunas relaciones que valoras se habrán disuelto porque no supiste arreglar las cosas que iban mal–. Este capítulo y el próximo te van a brindar nuevas herramientas para gestionar tu papel en las relaciones. A veces, te darán resultado y, otras veces, no; y, a veces, puede que te olvides de utilizarlas. Pero también te sorprenderás de lo mucho que pueden mejorar una conversación o que pueden ayudar a solucionar un problema.

Es duro, pero está bien que falles a veces –que estalles o que evites– porque lleva su tiempo aprender un nuevo camino. La práctica de tus nuevas habilidades interpersonales te brindará los siguientes resultados:

- Ayudarte a ser más eficaz en tu trato con la gente.
- Mejorar tu habilidad de satisfacer tus necesidades.
- Ayudarte a negociar conflictos sin perjudicar una relación.
- Fortalecer el respeto por ti mismo al proporcionarte alternativas frente a los viejos patrones perjudiciales de ira o evitación.

Habilidades interpersonales clave

Hay seis habilidades interpersonales clave que van a cambiar tu forma de percibir una relación:

1. *Saber lo que quieres.* ¿Cómo sabes lo que quieres en una relación? En algunos casos, sientes un anhelo. O eres consciente de un malestar. La clave está en prestar atención y buscar una forma de describir, en tu propia mente, lo que estás sintiendo.
2. *Pedir lo que deseas –de manera que proteja la relación–.* El siguiente capítulo te proporcionará un método eficaz y el formato para hacerlo. Pero, por el momento, la idea básica es que pongas tus necesidades en palabras que sean claras, que no supongan un ataque y que pidan un cambio específico de conducta.

3. *Negociar los deseos que chocan.* La disposición a negociar empieza con un compromiso claro de que no va a haber ganadores ni perdedores. Asume que las necesidades de cada persona son válidas y comprensibles y que se apoyan en una disposición al compromiso de modo que cada persona consiga una parte de lo que quiere. En el próximo capítulo se proporciona un formato sencillo de negociación de conflictos.
4. *Conseguir información.* Una de las habilidades interpersonales más importantes es averiguar lo que necesita, teme, espera, etc., la otra persona. Los principales bloqueos a la hora de obtener información se producen cuando (1) asumes falsamente que sabes lo que quiere la otra persona; (2) proyectas tus propios miedos, necesidades y sentimientos sobre el otro; (3) temes que parezca que estás rogando; (4) temes escuchar la peor respuesta posible y (5) no sabes qué pedir ni qué buscar. –El próximo capítulo te proporcionará algunas estrategias clave para conseguir información.
5. *Decir no –de manera que proteja la relación–.* Puedes decir no de tres formas: (1) de una manera insegura, desamparada, que se anula a sí misma; (2) en un estilo duro, agresivo, que margina a la gente; o (3) en un estilo asertivo que valida las necesidades y deseos de la otra persona al tiempo que establece unos límites precisos respecto a lo que estás y no estás dispuesto a hacer. Las dos primeras estrategias socavan las relaciones porque alguien va a terminar sintiéndose controlado y resentido. En el siguiente capítulo describiremos cómo llevar a la práctica la tercera estrategia.
6. *Actuar de acuerdo con tus valores.* Ser pasivo o agresivo en una relación disminuye tanto tu respeto por ti mismo o por ti misma como el respeto por sí mismos de los demás porque alguien está perdiendo en la relación –se están ignorando las necesidades y sentimientos de alguien–. Ser claro respecto al modo en que quieres tratar a los demás es un paso crucial en la eficacia interpersonal. Pregúntate a ti misma, a ti mismo: "¿Qué tipo de relaciones quiero con los demás?". ¿Quieres una relación cariñosa, una relación de confianza o una relación

comprometida? Es de esperar que, en la medida en que hayas estado utilizando las habilidades y ejercicios de este libro, hayas empezado a pensar en cómo valoras tus relaciones. Actuar en tus relaciones de acuerdo a lo que valoras es otro paso crucial que va a determinar la naturaleza de las mismas. No te sorprendas si algunas relaciones sin valor no funcionan bien. Intenta establecer intenciones y valores positivos para cada una de tus relaciones y procura comportarte en ellas de acuerdo a lo que estás intentando conseguir.

Ejercicio: Identificar tus valores interpersonales

En las líneas siguientes enumera cualquiera de tus comportamientos interpersonales que disminuyan tu respeto por ti mismo, por ti misma. Incluye cualquier cosa que, emocionalmente, te dañe a ti o a otra persona. Anota también los pecados de omisión: cosas que deberías haber hecho pero que no hiciste.

Ejemplo: *Me enfado en cuanto alguien me critica*

_____

_____

_____

_____

Ahora, en el espacio que sigue, anota tus valores en relación a cómo debería ser tratada la gente. Esas son tus reglas básicas sobre aquello a lo que tú y los demás estáis autorizados en una relación.

Ejemplo: *Para mí es importante escuchar que alguien a quien quiero está sufriendo.*

_____

_____

_____

_____

Cuando compares las dos listas, considera si estás utilizando estrategias interpersonales que violenten tus valores. ¿Qué valores esenciales desatiendes con más frecuencia? ¿Cómo afecta a tus relaciones el hecho de que violes tus valores?

En el próximo capítulo, vas a aprender estrategias interpersonales que te ayudarán a ser eficaz preservando, al mismo tiempo, tu respeto por ti mismo.

Bloqueos para el uso de habilidades interpersonales

Pese a lo aplicado que puedas ser en la utilización de tus nuevas habilidades interpersonales, todavía se te presentarán muchos obstáculos a lo largo del camino que pueden bloquear temporalmente el éxito de tus relaciones. Pero no te preocupes –identificar esos obstáculos es ganar la mitad de la batalla–. Una vez que sepas en qué consisten, te puedes preparar para superarlos. Veamos algunos de los bloqueos más frecuentes a la hora de utilizar habilidades interpersonales:

- Viejos hábitos –del tipo agresivo–.
- Viejos hábitos –del tipo pasivo–.
- Emociones arrolladoras.
- Fracaso para identificar tus necesidades.
- Miedo.
- Relaciones tóxicas.
- Mitos.

Viejos hábitos –del tipo agresivo–

En tu familia de origen, has observado cómo los miembros resolvían problemas interpersonales y tú empezaste a modelar tu propia conducta en función de lo que veías. Si los miembros de tu familia se enfrentaban a los conflictos utilizando la ira, la culpabilidad o la evitación, puede que esas sean las estrategias que hayas aprendido tú también.

Las técnicas para influir sobre los demás que utilizan el miedo, la vergüenza o la presión psicológica dolorosa se denominan *estrategias aversivas.* Existen ocho tipos de ellas:

1. *Rebajar:* El mensaje hacia la otra persona es que sus necesidades o sentimientos no valen nada y no tienen legitimidad ni importancia. He aquí un ejemplo: "Te has pasado el día viendo TV; ¿por qué esperas que venga a casa a ocuparme de las cuentas?".
2. *Evitar/abandonar:* El mensaje es: "Haz lo que quiero o me marcho". El miedo al abandono es tan fuerte que mucha gente renunciará a muchas cosas para evitarlo.
3. *Amenazar:* Aquí, el mensaje es: "Haz lo que quiero o te haré daño". Las amenazas más típicas son enfadarse o amargarle la vida a la otra persona. Veamos un ejemplo: "Está bien, no te voy a volver a pedir que me ayudes. Tal vez se lo pida a otra persona".
4. *Culpabilizar:* El problema, sea el que sea, pasa a ser culpa del otro. Como lo han causado los otros, son ellos los que tienen que solucionarlo. Veamos un ejemplo: "El motivo de que estemos excediendo el límite de nuestras tarjetas de crédito todos los meses es que tú nunca ves una tienda que no te guste".
5. *Menospreciar/denigrar:* Aquí, la estrategia es hacer que la otra persona se sienta tonta y mal por tener una determinada necesidad, opinión o sentimiento. Un ejemplo: "¿Por qué quieres ir siempre al lago? Lo único que consigues allí es tener ataques de alergia".
6. *Reprochar:* Esta estrategia transmite el mensaje de que la otra persona es un fracaso moral, que sus necesidades son malas y que debe renunciar a ellas. Veamos un ejemplo: "Si no me crees, eso me dice que algo está muy mal en nuestra relación".
7. *Descarrilar:* Esta estrategia desvía la atención de los sentimientos y necesidades de la otra persona. La idea es dejar de hablar de ellas y, en su lugar, hablar de las propias. Veamos un ejemplo: "No me importa lo que quieras hacer; ahora mismo me siento herido".

8. *Retirar:* Aquí, la estrategia consiste en apartar algún tipo de apoyo, placer o refuerzo de la otra persona como castigo por algo que dijo, hizo o quiso. Por ejemplo: John dijo, "La verdad es que no estoy de humor para ir de excursión; es aburrido", después de que su compañero no estuviera dispuesto a invertir en una cámara nueva (adaptado de McKay, Fanning y Paleg, 1994).

Cuando repasas esta lista, ¿reconoces alguna estrategia de tu propia conducta? Recuerda anteriores ocasiones en las que has utilizado técnicas aversivas; ¿qué efecto tuvieron en tu relación? ¿Es algo que quieras cambiar? La mejor manera de parar la conducta aversiva es observarla detenidamente.

Ejercicio: Registro de conflictos

El siguiente registro de conflictos te ayudará:

Registro de conflictos

Fecha	Mis necesidades	Mi conducta	Estrategia aversiva	Consecuencias

Viejos hábitos – del tipo pasivo

Algunos viejos hábitos son de tipo pasivo más que agresivo. Puede que en tu familia hayas aprendido a callarte o a rendirte cuando se produce un conflicto. Puedes utilizar el mismo registro de conflictos (poniendo "Estrategia pasiva" en lugar de "Estrategia aversiva" en la cuarta columna) para rastrear conflictos cuando adoptas un estilo de evitación o te callas.

Después de hacer el registro, formúlate estas preguntas:

- ¿Qué tipo de necesidades o situaciones propician que tú utilices estrategias pasivas o aversivas?
- ¿En qué estrategias confías con mayor frecuencia?
- ¿Estás consiguiendo lo que quieres utilizando estrategias aversivas o pasivas?
- ¿Cuáles son las consecuencias emocionales más frecuentes de la utilización de estas estrategias?

Las habilidades de asertividad del siguiente capítulo te proporcionarán alternativas más eficaces frente a las respuestas aversivas y pasivas que sueles utilizar.

Emociones arrolladoras

Un tercer bloqueo importante para el uso de habilidades interpersonales son las emociones fuertes. A veces, tus mejores intenciones y planes más cuidadosamente trazados se convierten en humo cuando te sientes mal. Para algunas personas, sobre todo las que han crecido en hogares abusivos, enfadarse les puede causar un *estado disociativo de fuga.* En ese estado de consciencia, pueden hacer o decir cosas que, al considerarlas posteriormente, parecen haber sido llevadas a cabo por otra persona. "No sentía que era yo mismo el que le decía a mi mujer que se marchara", insistía un hombre. "Sentía que estaba poseído, bajo el control de una fuerza ajena a mí".

Hay evidencias fiables de que los estados disociativos de ira son responsables de mucha violencia emocional y física. ¿Qué puedes hacer cuando una emoción arrolladora amenaza con desbaratar tus

habilidades interpersonales tan trabajosamente desarrolladas? Hay dos cosas que puedes aprender a hacer en este mismo instante. Primero, prestar atención a las señales de peligro que indican que estás empezando a perder el control. Las distintas personas tienen distintas señales. Veamos algunas de las más frecuentes:

- Sentir calor o rubor
- Corazón latiendo fuerte
- Falta de aliento
- Tensión en las manos, brazos, frente u hombros
- Hablar más rápido o más alto de lo normal
- Sentir una fuerte necesidad de ganar, aplastar a alguien, hacer que se sientan mal.

Ejercicio: Sentimientos y comportamientos indicadores de peligro

En el espacio que hay a continuación, haz una lista de sentimientos o comportamientos indicadores de peligro que, en anteriores ocasiones, señalaran una pérdida de control.

_____

_____

_____

_____

_____

Ahora, cuando surjan los conflictos, vigila esas señales. Si las adviertes, puedes utilizar una segunda técnica que ya has aprendido: Cuando empieces a notar que tus emociones se están desbordando, empieza a utilizar tus habilidades de respiración consciente (ver página 124). Haz respiraciones lentas, diafragmáticas y centra toda tu atención en la experiencia física de la respiración. Esto te ayudará a tranquilizarte y a desconectar de las viejas sendas neuronales que hacen que te sientas desbordado.

Fracaso para identificar tus necesidades

Las habilidades interpersonales no te van a ayudar demasiado si no sabes lo que quieres en cada situación. Si no sabes articular claramente tus necesidades, no te queda otra cosa que frustración. La primera parte del próximo capítulo te va a ofrecer estrategias para que identifiques lo que quieres en términos de cambios concretos de comportamiento por parte de los demás. Una vez que sepas enunciar una necesidad que tengas tú mismo, tú misma, los apartados sobre asertividad y formulación de una petición sencilla te brindarán herramientas para comunicarla en voz alta.

Miedo

Cuando tienes miedo de algo, las habilidades interpersonales suelen venirse abajo. Sencillamente, estás demasiado lleno de "y si..." catastrofistas como para pensar con claridad. "¿Y si me rechazan? ¿Qué pasa si pierdo mi empleo? ¿Y si no puedo soportarlo?" Los pensamientos catastrofistas te pueden atemorizar hasta el punto de que utilices estrategias agresivas y aversivas. O pueden provocar que evites por completo una situación. El resultado final es que tú no actúas bien y que no son eficaces.

La meditación de la mente sabia (ver página 135) te puede ayudar para que actúes frente al miedo, lo mismo que la respiración consciente. Otra cosa que puedes intentar es hacer frente directamente a tus pensamientos catastrofistas. Para eso hay dos pasos.

Ejercicio 1: Valoración del riesgo

Observa que la hoja de anotaciones "Valoración del riesgo/Planificación del riesgo" de la página siguiente está dividida en cuatro columnas. En la primera columna, escribe tu miedo y, en la segunda columna, enumera todas las evidencias que tengas de que el miedo se hará realidad. En la tercera columna, anota todas las evidencias de que dispongas respecto a que la catástrofe no va a ocurrir. Luego, después de repasar las evidencias a favor y en contra, anota tu estimación del tanto por ciento de posibilidades de que ocurra lo peor.

Ejercicio 2: Planificación del riesgo

En la parte de "planificación del riesgo" de la hoja de anotaciones, imagina que la catástrofe que te temes ha ocurrido en realidad. ¿Cómo le harías frente? ¿Tienes recursos, familia o amigos que te ayuden? ¿Tienes un plan para desenvolverte de la mejor manera posible en esa situación? ¿Con qué habilidades cuentas para salir adelante?

Puedes fotocopiar la hoja de valoración del riesgo/planificación del riesgo para utilizarla una y otra vez –siempre que el miedo amenace con torpedear tus habilidades de relación.

Valoración del riesgo

Mi temor	Evidencias a favor	Evidencias en contra	Porcentaje de probabilidad de ocurrencia

Planificación del riesgo

Elabora un plan de afrontamiento utilizando tus habilidades y recursos para el caso de que tu escenario temido se haga realidad:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Relaciones tóxicas

Las relaciones en las que la gente emplea contigo estrategias aversivas pueden hacer que te resulte muy difícil utilizar tus habilidades interpersonales. Independientemente de lo decidido que tú estés a ser asertivo o asertiva en vez de agresiva o pasivo, la gente que te culpabiliza, amenaza o menosprecia, muchas veces te puede llevar a dar un paso en falso y hacer que quieras estallar o huir.

La mejor solución es alejarse de esos tipos. Ellos no van a cambiar y tú no vas a dejar de ser vulnerable a sus ataques. Sin embargo, si se trata de gente a la que no puedes evitar –por ejemplo, un jefe o un miembro de tu familia– hay un par de cosas que puedes hacer para hacerles frente. Primero, tienes que tranquilizarte antes de tratar con ellos. Utiliza la respiración consciente o la mente sabia para mantenerte centrado. En segundo lugar, basándote en tu experiencia anterior, necesitas prever con anticipación cómo es probable que vaya a actuar exactamente el individuo tóxico y, entonces, tienes que hacer un plan específico –incluso un guion– para tratar con esa persona. Planificar con antelación y desarrollar una respuesta detallada te evitará volver a caer en las viejas pautas ineficaces. Busca en el apartado de asertividad del capítulo siguiente las herramientas necesarias para salir de las trampas aversivas.

Mitos

El último de los bloqueos más importantes para la utilización de habilidades interpersonales se encuentra en los cuatro mitos paralizadores de las relaciones:

- Si necesito algo, eso significa que tengo algo que no va bien o algo malo en mí.
- No voy a ser capaz de soportar que la otra persona se enfade o diga no.
- Es egoísta decir no o pedir algo.
- No tengo ningún control.

Cada uno de esos mitos te impide decir lo que necesitas y establecer límites. Examinemos cada uno de ellos.

- *Mito # 1.* Cada ser humano necesita cosas de los demás –ya sea atención, apoyo, amor, ayuda o, simplemente, amabilidad–. No nos bastamos a nosotros mismos y tenemos que pasar toda la vida negociando con los demás todo lo que necesitamos para sobrevivir –física y emocionalmente–. De modo que necesitar cosas no puede ser vergonzoso ni erróneo; es algo básico de la condición humana. Frente a este mito, un pensamiento alternativo saludable de afrontamiento es: *"Tengo derecho a querer cosas"*.
- *Mito # 2.* Recibir rechazos desairados duele. A veces, duele tanto y de forma tan inesperada que nos deja sin aliento. Pero, ¿es cierto que no puedes soportarlo? Piensa en los rechazos que has recibido en tu vida –fueron duros, pero los superaste–. El rechazo duele, no hay duda de ello, pero lo peor es vivir años de dolor por no pedir nunca lo que querías. Frente a este mito, un pensamiento alternativo saludable de afrontamiento es: *"Tengo derecho a pedir cosas, aunque la otra persona no me las dé"*.
- *Mito # 3.* Te puede parecer que es egoísta pedir cosas debido a mensajes de la familia en la que te educaste que decían que tus necesidades no contaban o que eran menos importantes que las necesidades de los demás. Si bien lo piensas, ¿es realmente cierto? ¿Hay algo malo o que no te funcione bien que haga que tus necesidades no tengan importancia en relación a las de los demás? La verdad es que las necesidades de cada cual son válidas e igualmente importantes. No es egoísta pedir cosas o establecer límites. Es normal. Es saludable y necesario. Nuestra supervivencia como individuos depende de conocer y decir lo que queremos. Pero si no lo hacemos, la gente no nos presta atención. Un pensamiento alternativo saludable de afrontamiento es: *"Es normal y saludable pedir cosas"*.
- *Mito #4.* El control es relativo. No puedes controlar la conducta de los demás –aunque algunos se vuelven locos intentándo-

lo–. Lo que puedes controlar es *tu* conducta. Los estilos pasivo o agresivo suelen dar mal resultado. La gente ignora tus necesidades o se enfada contigo y se te opone. Por eso es por lo que te sientes indefenso –las estrategias que estás utilizando no son eficaces–. La conducta asertiva da mejores resultados. La gente –en la mayoría de los casos– escucha y responde positivamente. En contraste con este mito, un pensamiento alternativo saludable de afrontamiento es: *"Puedo escoger comportarme de manera más eficaz"*.

9 Habilidades avanzadas de eficacia interpersonal

Este capítulo contiene todas las habilidades aplicadas de eficacia interpersonal. El hecho de aprender y practicar esas habilidades cambiará tu vida porque tendrás muchos menos conflictos y muchas más recompensas en tus relaciones. Vivirás tu conexión con la gente de un modo distinto: con más satisfacciones que frustraciones y con más apoyos que renuncias. En este capítulo vas a aprender las siguientes habilidades específicas:

- Saber lo que quieres
- Modular la intensidad
- Hacer peticiones sencillas
- Hacer guiones asertivos básicos
- Decir no
- Afrontar la resistencia y el conflicto
- Negociar
- Analizar relaciones problemáticas

Saber lo que quieres

La eficacia interpersonal tiene que comenzar por el autoconocimiento. Necesitas tener claro lo que sientes y quieres. Los capítulos 6 y 7 sobre regulación emocional te proporcionarán palabras para ajustar los matices de lo que sientes así como técnicas para clasificar las emociones. Para nuestros propósitos, puedes identificar las emociones a través de un proceso sencillo de toma de decisiones llamado árbol de decisión. Empieza con las preguntas básicas: El sentimiento ¿es bueno o malo, molesto o agradable? Si el sentimiento es bueno, ¿se parece más a satisfacción, entusiasmo, atracción sexual, amor/afecto, contento, alegría, anticipación de algo agradable, interés o plenitud? Si el sentimiento es malo ¿se parece más a ansiedad, miedo, ira, resentimiento, tristeza, pena/pérdida, daño, enfado o descontento contigo mismo, bochorno/vergüenza, culpabilidad, anhelo/privación o soledad/vacío? El árbol de decisión tiene este aspecto:

Emociones

Buenas	**Malas**
Satisfacción	Ansiedad (por el futuro)
Entusiasmo	Miedo (de algo, ahora)
Atracción sexual	Ira
Amor/afecto	Resentimiento
Contento	Tristeza
Alegría	Pena/pérdida
Anticipación de algo agradable	Daño
Interés	Enfado o descontento contigo mismo
Saciedad	Bochorno/vergüenza
	Culpabilidad
	Anhelo/privación
	Soledad/vacío

Allan, por ejemplo, era consciente de que algo estaba mal en su relación con su padre. Cuando examinó la lista de sentimientos, el que le pareció más ajustado era dolor –con un cierto resentimiento–. Allan lo pudo relacionar, de alguna manera, con la próxima visita de su padre. El hombre iba a venir a la ciudad con su nueva esposa. Pero en cinco días de visita, su padre solo había programado una comida con Allan. Una vez que puedes poner palabras a lo que sientes, surge la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que implica esta emoción que quieras cambiar? Y, más concretamente, ¿cuál es la conducta de los otros que quieres modificar? ¿Quieres que hagan más o menos de algo? ¿Quieres que algo se detenga? ¿Quieres una nueva conducta que pueda cambiar el modo en que te sientes?

Ahora, piensa en el cambio de conducta en términos concretos. ¿Cuándo y dónde quieres ese cambio? ¿Con qué frecuencia? ¿Cómo debería ser, exactamente, la nueva conducta?

Ahora, resumamos este proceso en una serie de pasos.

Ejercicio: Saber lo que quieres

Piensa en una experiencia reciente en la que hayas experimentado sentimientos negativos durante la interacción. Pasar del sentimiento a una manifestación clara de lo que se desea podría implicar el siguiente proceso:

1. Poner el sentimiento en palabras: _____

   _____

2. ¿Qué quieres que cambie la otra persona?
   - Más de _____
   - Menos de _____
   - Dejar de _____
   - Empezar a _____
   - ¿Cuándo? _____
   - ¿Dónde? _____
   - Frecuencia _____

Ahora, sintetiza toda esta información en una, o algunas, frases claras: _____

_____

_____

_____

Una mujer cuya hermana solía criticar cómo educaba a un hijo problemático hizo esta descripción de lo que quería cambiar: "Me gustaría que Brenda dejara de hablar de Mike [mi hijo] y dejara de hablar de mi 'necesidad de mayor firmeza' con él. Sobre todo, me gustaría que dejara de hacerlo cuando estamos con conocidos. En vez de eso, me gustaría que me preguntara por otras cosas –el trabajo, mis fotografías, lo que escribo–".

El problema de ser claro y concreto con los propios deseos es que eso provoca ansiedad. ¿Tienes derecho a pedir algo? ¿Te atreves a molestar a la gente con tus necesidades? ¿Te está permitido decepcionar, molestar, presionar a la gente a que haga un esfuerzo por ti? La respuesta es sí. Y la razón es que tú eres un ser humano que siente, que desea cosas, que sufre, que lucha con momentos de dolor. Todo esto te da derecho a ser escuchado.

Lamentablemente, mucha gente crece en familias que invalidan sus necesidades. Y, toda su vida, siente miedo de pedir cosas –como si no se lo mereciera, como si sus sentimientos y sufrimiento no tuvieran importancia–.

Para recordarte tu valor e importancia como ser humano, nos gustaría repasar la siguiente lista de derechos legítimos (adaptado de McKay et al., 1983).

Tus legítimos derechos

1. Tienes derecho a necesitar cosas de los demás.
2. Tienes derecho a ponerte el primero/a de vez en cuando.
3. Tienes derecho a sentir y manifestar tus emociones o tu dolor.

4. Tienes derecho a ser quien decida sobre tus creencias y a aceptarlas como legítimas.
5. Tienes derecho a tus propias opiniones y convicciones.
6. Tienes derecho a tu propia experiencia –aun cuando sea distinta de la de los demás–.
7. Tienes derecho a protestar por cualquier trato o crítica que te siente mal.
8. Tienes derecho a negociar para cambiar.
9. Tienes derecho a pedir ayuda, apoyo emocional o cualquier otra cosa que necesites (incluso aunque no siempre lo consigas).
10. Tienes derecho a decir "no"; decir "no" no te vuelve mala/o ni egoísta.
11. Tienes derecho a justificarte ante los demás.
12. Tienes derecho a no hacerte responsable de los problemas de los demás.
13. Tienes derecho a decidir no responder a una situación.
14. Tienes derecho, de vez en cuando, a molestar o decepcionar a otros.

Anota los derechos que te parezcan más importantes o liberadores en una tarjeta y pégala en algún lugar donde la veas a menudo, como el espejo del cuarto de baño, para recordártelos de vez en cuando.

Modular la intensidad

El modo de pedir cosas depende de la situación. La intensidad y nivel de insistencia puede variar en función de dos factores centrales:

1. ¿Cuánta urgencia tiene mi necesidad?

   Poca urgencia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mucha urgencia
2. ¿Qué grado de vulnerabilidad tiene la otra persona o la relación?

   Muy vulnerable 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Nada vulnerable

Date cuenta de que puedes valorar cada una de esas variables en una escala de diez puntos. Cuanto más elevado sea el resultado final, más apropiado es ser enérgico. Cuanto más bajo sea el número, más moderado y suave deberías ser.

Ejercicio: Modular la intensidad

Piensa en algunas situaciones recientes en las que hayas necesitado que otra persona cambiara de algún modo. Evalúalas utilizando esas dos cuestiones centrales y el método de puntuación. ¿Qué puedes descubrir sobre los niveles más convenientes de intensidad y presión? ¿Empleaste demasiada –o demasiado poca– en alguna de las situaciones? Imagina lo que habría ocurrido si hubieras ajustado la intensidad de petición en función de los criterios de: (1) urgencia de la necesidad y (2) el nivel de vulnerabilidad.

Hazte esas dos preguntas frente a cada situación en la que necesites expresarte. Aunque no siempre tengas tiempo o predisposición a utilizar el sistema de valoración de 1 a 10, recordar el grado de "urgencia" y de "vulnerabilidad" te puede ayudar a tomar decisiones instantáneas sobre la cantidad de fuerza, dureza y volumen a imprimir en tu tono de voz.

Durante este ejercicio, Rachel evaluó algunas discusiones problemáticas con su marido. Una, en particular, había resultado muy frustrante porque ella quería que él asistiera a una reunión de padres y profesores que estaba programa para las 3:00 –una hora en la que él habría tenido que dejar su trabajo–. Su marido se negó. Pero su hijo estaba teniendo problemas de lectura y Rachel valoró la urgencia con un 8, mientras que la vulnerabilidad de su marido la situó en 7 –no demasiado vulnerable–. Rachel se dio cuenta de que su enfoque amable y despreocupado había sido un error.

Hacer una petición sencilla

La habilidad de hacer peticiones es necesaria para cuidar de sí mismo: Preguntar una dirección, pedir cambiar de mesa en un restaurante, pedirle al mecánico que nos muestre las piezas que ha reemplazado en nuestro coche o pedirle a alguien que no fume en nuestra casa son, todas ellas, peticiones relacionadas con nuestra propia protección y calidad de vida. Si tienes problemas para hacer este tipo de peticiones, es muy fácil que acabes sintiéndote indefenso o resentido.

Hay cuatro componentes para formular una petición breve:

1. *Una breve justificación (opcional).* Explica el problema en una frase: "Aquí hace calor... Estas bolsas son muy pesadas... Es mucho camino para ir andando... Me parece un poco ajustado". Muchas situaciones no necesitan ningún tipo de justificación; cuando la requieran, haz que sea sencilla.

2. *Una frase para suavizar.* Es un elemento importante porque te coloca como una persona razonable, educada y sin exigencias. Las frases para suavizar empiezan con:

   - "¿Le importaría si...?"
   - "Sería de ayuda que usted pudiera..."
   - "Le agradecería que..."
   - (Dicho con una sonrisa) "¿Podría...?
   - "Me pregunto si..."

   Date cuenta de que estos comienzos favorecen la buena relación. Es mucho menos probable encontrar resistencia con una apertura así que con una demanda dura.

3. *Una interpelación directa y concreta.* Plantea lo que quieres con claridad y exactitud. Deja de lado cualquier reproche o emoción en tu tono de voz. Di lo que quieres de un modo neutro, como refiriéndote a hechos objetivos. No acuses ni des a entender que hay algo malo en la otra persona. Presenta tu petición como algo normal y razonable –algo que cualquiera estaría

encantado de satisfacer–. Haz la petición mediante una sola frase, si puedes –cuanto más elabores y expliques, con mayor resistencia te vas a encontrar–.

4. *Una frase de reconocimiento.* Esto refuerza que la otra persona te vaya a responder afirmativamente. Hace que los demás perciban que valoras lo que están haciendo. Veamos algunos ejemplos:
   - "Eso, realmente, me va a ayudar".
   - "Gracias por esforzarte en esto".
   - "Eso me va a suponer mucho".
   - "Te lo agradezco mucho".

Cuando los componentes se enlazan conjuntamente, una petición sencilla puede tener el aspecto de algo parecido a esto:

- *En un restaurante:* "El sol pega fuerte hoy. ¿Le importaría bajar un poco más el toldo? Muchas gracias".
- *En un vagón del metro:* "Vamos un poco apretados aquí. ¿Podría, por favor, sacar su cartera del asiento para hacer sitio? Se lo agradezco de veras".
- *Con un amigo que va conduciendo:* "Me pone nervioso ir tan pegado al de delante, sobre todo a esta velocidad. ¿Te parecería bien dejar algo más de distancia con el coche de delante? Gracias por complacerme en esto".

Ejercicio: Hacer una petición sencilla

Si, alguna vez, te parece difícil hacer peticiones, puedes practicar en muchas situaciones de la vida cotidiana. Prueba algunas de estas sugerencias:

- *En la calle:* Preguntar la hora, una dirección, dónde compró alguien determinada prenda de vestir, pedir cambio.
- *En tiendas:* Pedir examinar mercancías, pedir información (por ejemplo, la política de devoluciones), que te enseñen algo menos caro o de otro color, pedir consejo sobre una compra (por ejemplo: "¿van bien estos colores?"), pide cambio.
- *En el trabajo:* Pedir información, alguna ayuda, una ampliación de plazo, Pedirle a alguien un momento, pedir opinión.
- *En casa:* Pedir un cambio de planes, ayuda, tiempo para estar juntos, ayuda para cambiar el entorno ("¿Te importaría si trasladáramos esta silla a la cocina?").
- *Con amigos y familia*: Pedir información, ayuda con un problema, pedirle a alguien que deje de hacer algo que molesta.
- *Con un profesor o terapeuta*: Pedir información, ayuda con un problema, consejo.

Si piensas trabajar sobre esta habilidad, elige *una* de las opciones anteriores (o desarrolla alguna propia) para trabajar sobre ella *todos los días*. Ya sea a la hora del desayuno o justo antes de irte a la cama, decide el desafío del día. Determina la hora y la situación en la que planeas practicar. Anótalo en tu calendario para ayudarte a recordarlo. Luego, hazlo.

Guiones de asertividad

Como hemos visto en el capítulo anterior, la asertividad es una habilidad crucial para mantener unas relaciones saludables. Sin ella, te verás forzado a seguir patrones de pasividad o agresividad que destruirán la estructura de confianza e intimidad.

La asertividad se aprende con mayor facilidad utilizando un guion sencillo. Este te ayudará a estructurar lo que quieres decir y a mantenerte centrado. Un guion también tiene la ventaja de permitirte desarrollar por adelantado una forma de proceder, ensayarla por ti mismo o con alguien en quien confíes y, finalmente (en el momento que lo decidas) ponerla en práctica con la máxima confianza.

Hay tres componentes básicos en una fórmula de asertividad y un componente opcional:

1. *"Yo pienso"*. Esta parte se centra en los hechos y en tu comprensión de lo que está pasando. *No* debería incluir juicios o supuestos sobre los motivos de otras personas. *No* debería suponer un ataque en modo alguno. "Yo pienso" es una descripción clara de acontecimientos y experiencias sobre las que necesitas hablar –y, tal vez, cambiar–. Veamos algunos ejemplos:

   - "Pienso que no hemos pasado demasiado tiempo juntos últimamente: dos noches la semana pasada, una la semana anterior".
   - "Me has facturado una reparación que yo no autoricé".
   - "Mirando al pasado más reciente, pienso que has llegado tarde a la mayoría de nuestras citas".
   - "Voy a volver tarde del aeropuerto –sobre las 11:00– y...".

   Observa que no hay mucha traza de emoción en estas frases ni hay tampoco desaprobación en la formulación de los hechos.

2. *"Yo siento"*. Este es un componente opcional que podrías utilizar con un amigo o un miembro de tu familia pero no con un mecánico de un taller. El propósito es proporcionar una descripción breve, no peyorativa, de una emoción desencadenada por la situación. Los especialistas en comunicación llaman a este

componente de asertividad "lenguaje yo" porque se refiere a uno mismo y a sus sentimientos propios. En su forma más adecuada, una frase sobre tus emociones debería empezar con "yo".

- "Me siento asustado/a".
- "Me siento sola/o".
- "Últimamente me sentí triste respecto a nosotros".
- "Me siento dolido/a, con ganas de rendirme".
- "Me siento como perdido/a e invisible y cada vez más desconectada/o".
- "Me siento rechazado/a".
- "Me siento esperanzada/o, pero nervioso".

Cada ejemplo, aunque nombra sentimientos de diversa complejidad, nunca hace que la otra persona se sienta mal o que está equivocada. Eso no daría resultado –solo hace que la gente se vuelva defensiva y menos dispuesta a darte nada. Las acusaciones y frases culpabilizadoras, muchas veces, empiezan con la palabra "tú", por lo que se llaman "lenguaje tú":

- "Me estás haciendo daño".
- "Tú no te preocupas de lo que nos pase".
- "Siempre llegas tarde".
- "Tú estás acabando con nuestro negocio".

Algunos disfrazan el "lenguaje tú" para que parezca "lenguaje yo". Esta farsa suele ser muy evidente porque la frase empieza con "yo siento que tú...".

- "Siento que eres egoísta".
- "Siento que nunca estás en casa".
- "Siento que me estás manipulando".

Observa que el núcleo de tales mensajes está formado por un juicio, no por un sentimiento. Ciertamente, es más seguro que una frase "yo" –porque el hablante se muestra menos vulnerable– pero no comunica nada sobre tu experiencia emocional.

3. *"Yo quiero"*. Este componente es la razón de ser de la asertividad y tienes que pensar en ello detenidamente. Aquí tienes unas guías para seguir:

- *Pide un cambio de conducta, no de actitud.* Tú no puedes esperar razonablemente que alguien cambie lo que cree o siente solo porque a ti no te guste. Las creencias y sentimientos no suelen estar bajo control voluntario. Pero puedes pedirle a alguien que cambie su manera de actuar y aquello que hace.
- *Pide un solo cambio cada vez.* No presentes una lista de la compra. Eso abruma a la gente y hace que se sienta presionada.
- *Pide algo que se pueda cambiar ahora.* "La próxima vez que vayamos de vacaciones, quiero que tú..." es una frase "yo quiero" muy pobre porque habrá quedado relegada al olvido cuando, por fin, lleguen las próxima vacaciones.
- *Sé específico y concreto.* Las peticiones vagas como "ser más agradable" no conducen a ninguna parte porque nadie tiene una imagen clara de lo que significan. Describe qué nueva conducta esperas y di cuándo y dónde quieres que ocurra. Pedirle a alguien veinte minutos de ayuda para buscar algo en Internet es más eficaz que pedir "ayuda técnica".

4. *Soluciones alternativas propias (opcional)*: Pedir cosas, sencillamente, no siempre basta. A veces, es necesario animar a la gente (reforzarla) antes de que se motiven a hacer algo por uno. El refuerzo que mejor funciona es un componente (opcional) del guion asertivo llamado *solución propia*. No supone más que decirle a la otra persona lo que vas a hacer para ocuparte de ti mismo en caso de que el otro no se ajuste a lo que pides. La solución propia no es lo mismo que amenazar o castigar al otro. Su propósito es dar información y mostrarle que no estás indefenso o indefensa, que tienes un plan para resolver el problema. Veamos unos ejemplos:
   - "Si no puedes salir a tiempo para la fiesta, llevaré mi coche".
   - "Si no me puedes ayudar a limpiar, contrataré una limpiadora y compartiremos los gastos".
   - Si no puedes ver la manera de bajar el ruido de la fiesta, llamaré a la policía para que te ayude".

- Si quieres conducir sin el seguro, pondré la póliza a tu nombre y también puedes encargarte del pago".

Ninguna de estas soluciones propias está pensada para molestar al otro; de lo que tratan es de proteger tus derechos y de que te hagas cargo de tus propias necesidades.

Integrar los componentes de la asertividad

Ahora, vamos a integrar los componentes de una formulación asertiva para que puedas ver cómo encajan todos ellos. Veamos unos ejemplos:

Ejemplo # 1

Yo pienso: *Han pasado tres años desde que tuvimos un aumento conforme al incremento del coste de la vida y los precios han subido un 10 por ciento en ese tiempo.*

Yo siento: *Me siento relegado porque la compañía* está teniendo beneficios y yo no estoy participando de ellos.

Yo quiero: *Me gustaría tener un aumento del 10 por ciento lo antes posible para que mis ingresos se sigan manteniendo al nivel de la inflación.*

Solución propia: *Si no podemos llegar a un acuerdo, voy a tener que buscar otra cosa para poder mantener mejor a mi familia.*

Ejemplo # 2

Yo pienso: *Anoche estuve trabajando para cumplir el plazo y no he tenido tiempo de preparar la comida.*

Yo siento: *Estoy bastante ansiosa y desbordada porque podría no conseguir hacerlo.*

Yo quiero: *¿Podrías arreglártelas con los restos de comida para que yo pueda seguir con mi trabajo?*

Solución propia: *Si no te vale, te puedo encargar una pizza.*

Una manera de utilizar tu solución propia es mantenerla en reserva –sacarla solo si la otra persona rechaza tu solución preferida–. Reservar la "artillería pesada" para más tarde suele ser una estrategia eficaz.

Ejercicio: Desarrolla tus propios guiones asertivos

Este es el momento de practicar para desarrollar tus propios guiones. Empieza por identificar tres situaciones en las que te sientas mal y quieras cambiar las cosas. Anota la información en el espacio que tienes a continuación:

Problema # 1

1. El problema: _____

   _____

   _____

2. Lo que quiero cambiar: _____

   _____

   _____

Problema # 2

1. El problema: _____

   _____

   _____

2. Lo que quiero cambiar: _____

   _____

   _____

Problema # 3

1. El problema: _____

   _____

   _____

2. Lo que quiero cambiar: _____

   _____

   _____

Ahora, transformemos todo lo que sabemos en guiones reales:

Problema # 1

Yo pienso: _____

_____

Yo siento: _____

_____

Yo quiero: _____

_____

Mi solución propia: _____

_____

Problema # 2

Yo pienso: _____

_____

Yo siento: _____

_____

Yo quiero: _____

_____

Mi solución propia: _____

_____

Problema # 3

Yo pienso: _____

_____

Yo siento: _____

_____

Yo quiero: _____

_____

Mi solución propia: _____

_____

Escucha asertiva

Todo el mundo sabe que la buena comunicación es una vía de dos sentidos. Pero lo que no sabe mucha gente es que escuchar es un proceso activo más que pasivo. Requiere un compromiso pleno de entender realmente lo que la otra persona piensa y siente en relación al problema y lo que quiere hacer para conseguir un cambio. En otras palabras, las mismas tres cosas que estás aprendiendo para expresarte asertivamente, las vas a necesitar también para escuchar y aclarar mediante preguntas.

Si, mientras escuchas, tienes cualquier duda sobre los sentimientos de la otra persona, hazle una pregunta directa. "No estoy seguro de lo que sientes respecto a eso; ¿podrías decirme algo más?". "¿Qué crees que deberíamos intentar para cambiar esta situación?".

Cuanto más activas sean tus preguntas, más sabrás y mejor equipado estarás para encontrar soluciones y compromisos que sirvan a las necesidades de ambos. Algunas preguntas clave para formular a la otra persona son las siguientes:

- "Tal como tú lo ves, ¿cuál es el problema principal?"
- "¿Cómo ves tú la situación? ¿Qué crees que está pasando?"
- "Cuando te enfrentas a (*especifica el problema*) _____, ¿cómo hace que te sientas?"
- "Cuando estás abordando (*especificar el problema*) _____, ¿qué querrías hacer?"
- "¿Qué crees que habría que cambiar?"
- "¿Qué te gustaría que hiciera yo para ayudarte en esto?"

Por ejemplo, Ron se dio cuenta de que un compañero de trabajo se irritaba con un nuevo sistema tratamiento de pedidos que Ron acababa de poner en marcha. Cuando Ron le preguntó: "¿Qué crees que habría que cambiar?", él le hizo muchos comentarios y el clima emocional cambió por completo.

La escucha asertiva es muy valiosa pero recuerda: Solo porque tú averigües lo que necesita otra persona, no significa que tengas que dárselo.

Bloqueos de la escucha

A continuación se enuncian diez maneras que tiene la gente de sabotear sus habilidades de escucha (adaptado de McKay et al., 1983) Marca con una señal (✓) los bloqueos de escucha que te des cuenta que estás utilizando. Pero no te juzgues; todo el mundo lo hace.

____ *Lectura de la mente*: Imaginar que sabes lo que siente y piensa la otra persona –sin preguntarle–.

____ *Ensayo mental*: Planificar de antemano lo que vas a decir a continuación y perderte lo que están diciendo en el momento actual.

____ *Filtraje*: Escuchar solo las cosas que son importantes o relevantes para ti e ignorar el resto (aunque sea importante para la otra persona).

____ *Juzgar*: Evaluar a los demás y lo que dicen en vez de tratar de entender, realmente, cómo ven el mundo.

____ *Ensoñaciones*: Quedarse atrapado en recuerdos o fantasías mientras otro te está hablando.

____ *Aconsejar*: Buscar sugerencias y soluciones en vez de escuchar y entender.

____ *Oponerte*: Invalidar a la otra persona discutiendo o debatiendo.

____ *Tener razón*: Resistirte o ignorar cualquier comunicación que sugiera que estás equivocado o que deberías cambiar.

____ *Descarrilar*: Cambiar de tema a toda máquina en cuanto oyes algo que te molesta o te amenaza.

____ *Bloquear*: Asentir demasiado rápido ("Ya sé... tienes razón... lo siento") sin escuchar realmente los sentimientos o preocupaciones de la otra persona.

Ejercicio: Bloqueos de la escucha

En la columna de la izquierda de la tabla que figura a continuación, describe tres situaciones en las que se bloqueara la comunicación entre tú y alguna otra persona. En la columna de la derecha, procura identificar, al menos, uno de los bloqueos de la escucha que te hubiera impedido escuchar o entender todo lo que se dijo.

Ejercicio de bloqueo de la escucha

Situación	Bloqueos de la escucha
1.	
2.	
3.	

A lo largo de la próxima semana, observa con qué frecuencia utilizas tus bloqueos de escucha favoritos. Comprométete a reemplazarlos por escucha asertiva (mira las preguntas clave de la escucha asertiva en la página 308).

Decir no

La habilidad de decir no es una parte esencial de la comunicación saludable. Sin eso, cualquier relación se vuelve peligrosa –es como ir en un coche con acelerador y sin frenos–. No puedes controlar lo que la gente te hace.

Decir no es una cosa sencilla y difícil al mismo tiempo. Las palabras son sencillas pero, por lo general, se necesita valor para decirlas. Empecemos con "cómo" decir no. Solo hay dos pasos.

1. Reconocer las necesidades y deseos de la otra persona.
2. Manifestar una *preferencia* clara de no hacerlo.

Veamos unos ejemplos:

- "Las películas de acción, con muchas muertes, son muy entretenidas, pero *yo preferiría* algo más tranquilo esta noche".
- Ya he visto que el color chartreuse suele dar buen resultado –es un color dinámico– pero *yo preferiría* algo tipo pastel en el dormitorio.
- Entiendo por qué te enfrentas a Ian (nuestro hijo), pero *no me siento cómoda* con esa actitud que amenaza con que él acabe dándonos la espalda.
- Entiendo por qué quieres salir tarde, cuando no queme el sol, pero *no me siento cómoda* intentado, luego, mantenerme de pie hasta tan tarde.

Date cuenta de que las frases clave son "preferiría" y "no me siento a gusto". No das ninguna justificación por tu postura; no discutes. Solo reconoces y rechazas. Lo importante es *no* darle a la otra persona nada que pueda utilizar contra nosotros. Nadie puede discutir realmente sobre preferencias o sentimientos.

Ejercicio: Elaborar una jerarquía de asertividad

Aprender asertividad (incluyendo el decir no) requiere práctica y disposición para asumir algún riesgo. Pero tienes que mojarte en situaciones de riesgo de baja intensidad para, luego, atreverte con encuentros que produzcan mayor ansiedad.

Haz una lista de situaciones en las que quieras conseguir cambios, decir no o establecer límites. Incluye problemas con la familia, amigos, gente con la que trabajes, autoridades, etc. Luego, clasifica la lista de 1 a 10 en términos de riesgo y dificultad, siendo el 1 la situación menos comprometida y 10 la situación más complicada.

Jerarquía de situaciones asertivas

Clasificación	Situación

Ahora, empieza con las situaciones de nivel más bajo y haz cuatro cosas:

1. Escribe tu guion ("yo pienso... yo siento... yo quiero...").
2. Ensaya tu guion.
3. Identifica el momento y lugar en que quieres ponerlo en práctica.
4. Comprométete a utilizar tu declaración asertiva en una fecha concreta.

Cuando hayas completado tu primer objetivo asertivo, valora cómo te ha salido y qué necesitas mejorar. Por ejemplo: ¿tienes que ser más firme, meterte en menos discusiones o poner menos excusas? Cualquier cosa que aprendas a partir de tu primer paso, incorpóralo a la preparación para la situación de segundo nivel. Sigue subiendo en la jerarquía. A medida que lo hagas, verás que tu confianza y habilidad aumentan. Y tus relaciones se irán volviendo, poco a poco, más gratificantes.

Enfrentarse a la resistencia y el conflicto

Hemos visto antes cómo mejorar tu capacidad de escuchar a los demás. Pero ¿qué ocurre si alguien no te escucha a ti? La respuesta está en las cinco siguientes habilidades de resolución de conflictos:

1. Reconocimiento mutuo
2. Disco rayado
3. Sondeo
4. Banco de niebla (acuerdo asertivo)
5. Aplazamiento asertivo

Reconocimiento mutuo

Cuando los otros no te escuchan, una de las razones más frecuentes es que se sienten invalidados. No sienten que estén siendo escuchados así que continúan vertiendo sus argumentaciones y afirmaciones. Tú puedes cortocircuitar el problema recurriendo al reconocimiento mutuo. Reconocer a alguien no significa estar de acuerdo con esa persona. Lo que significa es que entiendes sus *necesidades, sentimientos* y *motivaciones*. Lo entiendes –ves cómo el otro podría pensar y sentir de ese modo–.

Así, el reconocimiento mutuo significa que reconoces y aprecias las vivencias de los demás, entiendes de dónde proceden y, luego, reconoces también tus propias vivencias. Veamos unos ejemplos:

- *"Entiendo* que dé miedo asumir un riesgo económico semejante; tienes todo el derecho a ser prudente. *Por mi parte,* me siento inclinado a hacer inversiones de mayor rentabilidad para que tengamos un poco más cuando nos jubilemos. Los dos tenemos puntos de partida razonables aunque distintos".
- *"Entiendo* que te duela el que yo te diga que no estás haciendo tu parte. A cualquiera le dolería –incluyéndome a mí–. *Por mi parte,* tengo miedo de que este proyecto se salga de presupuesto y que yo tenga que responder por ello. Necesito que todo el mundo aúne sus esfuerzos.

- *"Entiendo* que te preocupe mi seguridad y que por eso cambiaste la pieza. Te lo agradezco mucho. *Por mi parte,* tengo un presupuesto tan ajustado que no me puedo permitir ninguna reparación que no sea imprescindible para que el coche ande. La seguridad no es mi mayor preocupación en este momento.

Observa que cada ejemplo de reconocimiento mutuo incluye una frase que empieza con "entiendo" y otra que empieza con "por mi parte". Esas dos frases establecen que tú valoras los dos puntos de vista.

Disco rayado

Utiliza esta técnica cuando alguien siga sin captar el mensaje. Formula una frase corta, concreta y fácil de entender sobre lo que tú quieres. Lo ideal es que sea una sola frase. No des disculpas ni explicaciones. Mantente en pie o siéntate erguido, habla en voz alta y firme. Luego, repite la frase tantas veces como sea necesario, cambiando alguna palabra aquí o allí –pero no demasiado–.

No discutas, no te enfades y no intentes discutir ni objetar nada de lo que diga la otra persona. No respondas a ningún "por qué" ("¿Por qué quieres...?") porque eso le da munición al otro para su polémica. Contesta diciendo "prefiero esto" o "esto es lo que siento". En ningún caso deberías ofrecer información adicional ni evidencias en favor de tu punto de vista. Limítate a repetir, de forma educada y claramente, como un disco rayado. Veamos un ejemplo:

Sam: Tu árbol tiene una rama gruesa suspendida sobre mi tejado. Me preocupa que en la próxima tormenta se pueda caer sobre mi casa. Me gustaría que hicieras que un jardinero la podara.
Bill: Lleva años así; yo no me preocuparía.
Sam: Creo que esa rama es un peligro para mi casa y me gustaría que la sacaras.
Bill: Tranquilo; esa rama seguirá ahí mucho después de que nosotros estemos criando malvas.

Sam: Está colgando sobre mi tejado y me preocupa. Te estoy pidiendo que la retires, Bill, antes de que se caiga.
Bill: ¿Por qué te pones tan nervioso, así, de repente?
Sam: La rama está sobre mi tejado, Bill, y hay que retirarla.

Sondeo

Aquí, la frase central es:

- "¿Qué es lo que te preocupa de *(especificar la situación)* _____?

Pregúntalo una y otra vez hasta que obtengas algo útil.

Por ejemplo, volvamos a la situación anterior de una persona que fue acusada de no hacer su trabajo. Imagina que te critican de ese modo. Veamos cómo te podría ayudar el sondeo:

Crítico: No estás haciendo tu parte del trabajo.
Tú: ¿Qué es lo que te preocupa de mi trabajo?
Crítico: Todos están haciendo horas extraordinarias. Tú te largas todas las tardes a las 5:00.
Tú: ¿Qué es lo que te molesta de que me vaya de la oficina a la hora?
Crítico: Hay que hacer el trabajo. Yo soy el responsable de que se haga. Y tú te limitas a cumplir el horario.
Tú: ¿Qué es lo que te molesta cuando yo cumplo el horario?
Crítico: Otro tiene que terminar tu trabajo –generalmente, yo–. Quiero que te quedes hasta que esté hecho.
Tú: Te agradezco tu explicación.

Si quieres sondear con preguntas más variadas, repasa la muestra de cuestiones en el apartado de escucha asertiva.

Banco de niebla

Esta técnica te permite "dar la razón en parte" a alguien sin aceptar que sea cierto todo lo que dice. Eso tranquiliza a la gente y detiene el juego de discutir a ganar o perder.

La clave consiste en encontrar algo de lo que se está diciendo que tú puedas aceptar y, luego, reconocer que la otra persona tiene razón en eso. Ignora el resto de su argumentación. Una forma de dar la razón es modificar las expresiones demasiado exageradas como "siempre" y "nunca"

Ejemplo # 1

Crítico: Tú siempre te enfadas con pequeñeces.
Tú: Es verdad, a veces me siento irritado.
Crítico: Nunca me apoyas cuando necesito alguna cosa.
Tú: Es verdad, ha habido ocasiones en que no pude respaldar lo que me estabas pidiendo.

Observa cómo el banco de niebla escamotea el estruendo de quien te critica y neutraliza su argumentación. Ahora, la puerta está abierta para una negociación real o legítima, pero con necesidades distintas.

Aplazamiento asertivo

Esta técnica te da un margen de espera, sobre todo cuando las cosas amenazan con caldearse demasiado o ponerse tensas. La gente, por lo general, te va a presionar para que tomes una decisión o te muestres inmediatamente de acuerdo con un plan. El aplazamiento asertivo te permite hacer una pausa –ya sea de unos minutos o de varias horas–. Durante ese intervalo, te puedes calmar, pensar cuidadosamente lo que vas a decir y preparar una buena respuesta. "Me has dicho muchas cosas y necesito tiempo para filtrarlas y ver lo que pienso". "Dame una hora. Esto es importante y quiero pensarlo con cuidado antes de decir nada".

Cómo negociar

Cuando surge un conflicto que requiere negociación con otra persona, tienes que partir de la posición de que *cada uno de vosotros tiene necesidades válidas.* La lista de comprobación REVEN te puede ayudar a seguir el camino adecuado.

REVEN es un acrónimo para:

Relax: Acepta el conflicto con tranquilidad. Respira profundamente antes de hablar. Suelta la tensión mientras exhalas.

Evita las estrategias aversivas. Recuerda las estrategias autodestructivas que podrías estar tentado de utilizar y controla lo que dices para evitarlas.

Valida las necesidades y preocupaciones del otro. Céntrate en conseguir un resultado justo, satisfactorio para ambos en el que *las dos personas* puedan conseguir satisfacer *alguna* de sus necesidades.

Examina tus valores. ¿Cómo quieres ser tratado en una relación? ¿Cómo quieres tratar a los demás? ¿Qué quieres conseguir, no solo en lo que se refiere al conflicto, sino en esa relación?

Neutralidad en el tono de voz. Evita la ira y el desprecio en tu tono de voz.

Una vez te hayas comprometido a seguir la guía REVEN, es el momento de empezar el verdadero proceso de negociación. Este empieza por que los participantes se turnen para ofrecer soluciones. Asegúrate de que la solución que tú ofreces satisface, al menos, alguna de las necesidades del otro. Si no estás seguro de cuáles son esas necesidades, pregúntale directamente.

Una vez que hayas ofrecido varias soluciones alternativas –sin ningún acuerdo– es hora de buscar un compromiso. Veamos algunas de las soluciones de compromiso más clásicas:

- *Yo corto el pastel, tú eliges el primer trozo.* Tras su divorcio, Sharon dividió los objetos de arte en dos grupos –pero Lawrence pudo elegir el lote con el que se quedaba–.
- *Turnarse.* Linda y Moe alternaron el ir a la montaña y a la playa en sus vacaciones.
- *Hacer las dos cosas; tenerlo todo.* Ocuparse de las necesidades de las dos personas al mismo tiempo.
- *Período de prueba.* Acordar una solución solo por un determinado período de tiempo, después del cual habrá que volver a valorarlo. Si a una de las partes le parece que la solución no está dando resultado, se reabre la negociación.
- *Cuando me toque, lo hago a mi manera; cuando te toque, lo haces a tu manera.* Cada persona, cuando le toca enfrentarse al problema, utiliza su propio método. Sam y Katrina eran colegas en una pequeña tienda. Sam pensaba que el gran cartel de "pasen y vean" que había hecho Katrina era demasiado estridente. Se pusieron de acuerdo en no utilizarlo los días que le tocaba a él estar en la tienda.
- *Toma y daca.* Jill y Denise, compañeras de habitación, acordaron que si Jill limpiaba el baño una vez por semana, Denise limpiaría el polvo y pasaría la aspiradora una vez por semana.
- *Una parte de lo que yo quiero y una parte de lo que quieres tú.* Dos amigos y colegas planearon ir juntos a un congreso. Uno quería viajar tranquilamente en tren; el otro quería llegar pronto por vía aérea. Se pusieron de acuerdo en hacer en avión el camino de ida y tomar el tren a la vuelta.
- *Partir la diferencia.* Esto funciona, a veces, a la hora de regatear un precio o de determinar el tiempo a emplear en hacer algo.

Ejercicio: Cómo negociar

Recuerda tres conflictos recientes en los que tuvieras muy distintas necesidades frente a otra persona. Para cada conflicto, imagina dos posibles compromisos de la lista anterior. Describe concretamente cómo te gustaría ponerlos en práctica.

Conflicto	Compromiso
1.	a. b.
2.	a. b.
3.	a. b.

A la hora de buscar un compromiso, es crucial mantener la flexibilidad. Atrincherarse en una posición fija hace muy difícil la negociación. Mantente abierto a soluciones creativas e inesperadas. Dispónte a ceder algo para conseguir algo que tú quieras.

Cómo analizar las relaciones problemáticas

Tienes que buscar una forma de imaginar lo que ocurrió cuando la comunicación fue mal. En tus relaciones, inevitablemente, van a surgir problemas y conflictos. Tú, a veces, estallarás o te callarás. Pero la clave está en aprender de lo que pasó y utilizar ese aprendizaje para mejorar tus habilidades. Ningún contratiempo es totalmente negativo si te ayuda a ser más eficaz la próxima vez.

La siguiente lista te ayudará a repasar problemas de relación y a que tengas más claras sus causas.

Lista de comprobación de comunicación eficaz

1. ¿Tenías claros tus objetivos?
   - ____ ¿Sabías lo que querías?
   - ____ ¿Sabías lo que *no* querías –de manera que pudieras decir no?
   - ____ ¿Eras consciente de tus valores, de cómo querías tratar a los demás y cómo querías ser tratado a cambio?
2. ¿Utilizaste estrategias aversivas?
   - ____ Rebajar
   - ____ Evitar/abandonar
   - ____ Amenazar
   - ____ Culpabilizar
   - ____ Menospreciar/denigrar
   - ____ Reprochar
   - ____ Desviar
   - ____ Retirarte
3. ¿Utilizaste estrategias pasivas?
   - ____ Evitar/negar
   - ____ Hacer oídos sordos/cerrarte en banda

4. ¿Cuáles fueron los factores de bloqueo?

   ____ Emociones fuertes (ver página 285)

   ____ Miedo y "y si..." (ver página 287)

   ____ Relaciones tóxicas (ver página 290)

   ____ Mitos (ver página 290-292)

   - Si necesito algo, eso significa que tengo algo que no va bien o algo malo en mí.
   - No voy a ser capaz de soportar que la otra persona se enfade o diga no.
   - Es egoísta decir no o pedir algo.
   - No tengo ningún control.

5. Nivel de intensidad

   ____ ¿Demasiado elevado?

   ____ ¿Demasiado bajo?

6. ¿Problemas de asertividad?

   ____ ¿Juicios en vez de hechos? (ver página 302)

   _____Lenguaje "tú" en vez de lenguaje "yo" (ver página 302-303)

   _____Falta de descripción conductual de lo que se quiere (ver página 304)

7. ¿Bloqueos de la escucha? (ver página 309)

   ____ Lectura de la mente

   ____ Ensayo mental

   ____ Filtraje

   ____ Juzgar

   ____ Ensoñaciones

   ____ Aconsejar

   ____ Oponerse

   ____ Tener razón

   ____ Descarrilar

   ____ Bloquear

8. ¿Olvido de las habilidades de resolución de conflictos? (ver página 313)

   ____ Reconocimiento mutuo (ver página 313)

   ____ Disco rayado (ver página 314)

   ____ Sondeo (ver página 315)

   ____ Banco de niebla (ver página 315)

   ____ Aplazamiento asertivo (ver página 316)

9. ¿Rotura de negociaciones?

   ____ ¿Te olvidaste de utilizar REVEN?

   - **R**elax
   - **E**vitar estrategias aversivas
   - **V**alidar las necesidades y preocupaciones del otro
   - **E**xaminar tus valores
   - **N**eutralidad en el tono de voz

   ____ ¿No utilizaste soluciones de compromiso?

La lista de comprobación de comunicación eficaz es un punto de partida para evaluar las relaciones que deseas mejorar. Primero, identifica los problemas; luego, decide cuáles quieres abordar. Repasa los apartados de este capítulo y de los anteriores que se refieren a habilidades que deseas mejorar. Por último, elabora un plan concreto para lo que vas a cambiar de tu conducta *la próxima vez*. No intentes arreglar demasiadas cosas porque no vas a ser capaz de recordarlas todas. Limítate a centrarte en unos pocos cambios que te puedan llevar a grandes mejoras. Anota, concretamente, lo que vas a hacer de forma diferente y en qué situaciones.

Aquí tienes un ejemplo. Laura utilizó la lista de comprobación de comunicación eficaz para evaluar una interacción de enfado con su jefe. Ella había pedido que le asignaran trabajos más ligeros debido a una torcedura de muñeca. Estos son los elementos que ella marcó como problemas.

- Denigrar *(le dije que la empresa no se ocupaba demasiado bien de sus empleados).*
- Emoción arrolladora *(me sentí molesta muy rápido y olvidé algunas de mis habilidades).*
- Mitos. *(Sentí que estaba mal por mi parte pedir algo especial).*
- Lenguaje "tú" *(le dije: "Creo que no te importa lo que le pasa a la gente").*
- Falta de descripción conductual de las necesidades *(no concreté, exactamente, qué "trabajos más ligeros" estaba pidiendo).*
- Bloqueos de la escucha *(utilicé el juzgar y bloquear).*
- Reconocimiento mutuo *(no reconocí sus preocupaciones).*
- Sondeo *(nunca exploro sus preocupaciones).*

Laura se dio cuenta de que no podía hacer frente a todos los elementos de su lista, así que decidió centrarse en unas pocas cosas:

- Denigrar y lenguaje "tú"
- Emoción arrolladora
- Descripción conductual de necesidades
- Sondeo

Este es el plan que escribió Laura:

Cuando vuelva a discutir con Bob, voy a hacer lo siguiente:

1. *Tener mucho cuidado de no hacer manifestaciones críticas sobre Bob ni sobre la empresa –por muy molesta que me sienta–.*
2. *Realizar unos minutos de respiración consciente para tranquilizarme antes de hablar con él.*
3. *Vigilar si me noto acalorada o si elevo el tono de voz –hacer un par de respiraciones profundas para calmarme si pasa eso–.*
4. *Decirle que puedo hacer cualquier cosa que no sea pegar, copiar o trabajar con el ratón. Tengo que dejar de hacer eso hasta que tenga mejor la muñeca.*
5. *Si él se opone, le preguntaré qué le preocupa respecto a cambiar temporalmente mis tareas. Luego, intentaré negociar.*

Lo más importante que debes recordar sobre tus nuevas habilidades interpersonales es seguir trabajando en ellas. Ser perseverante te dará buenos resultados. Quítale hierro al asunto, piensa qué pasó y, luego, haz un nuevo plan. Tienes la capacidad de cambiar tus relaciones y tu vida. Lo único que tienes que hacer es seguir intentándolo.

10 Integrarlo todo

Las habilidades que has aprendido en este libro se fortalecerán más cada día que las pongas en práctica. Por el contrario, si no utilizas tus habilidades, se te irán cada vez más de las manos. Dejarán de ser opciones reales, vías auténticas de cambio y, en su lugar, se convertirán en ideas que recuerdes vagamente pero sin que tengan el menor poder de hacer nada por ti.

Mantener y fortalecer tus habilidades te va requerir un esfuerzo sostenido. Hay un viejo dicho que advierte que la victoria pertenece a quien más persevera, que es justamente lo que hay que hacer ahora: un compromiso para practicar cada día tus habilidades, a lo largo del tiempo.

Tal vez te preguntes –con toda razón– dónde vas a encontrar la motivación para seguir haciendo algo tan complicado. Y todo ese parloteo de constancia te puede sonar a algo muy propio del siglo diecinueve y a sermones. Pero hay una manera de que practiques cada día lo que has aprendido y que no te va a requerir demasiada fuerza de voluntad. Lo que se necesita es desarrollar el *hábito* de dedicar quince minutos diarios a practicar tus habilidades.

Ejercicios diarios de salud emocional

Los *ejercicios diarios* son, en esencia, una rutina de ejercicios para mantener tu salud emocional y psicológica. Las prácticas tienen cinco partes:

1. Mindfulness
2. Relajación profunda
3. Auto-observación
4. Afirmación
5. Compromiso de acción

Los ejercicios diarios pueden llevar unos quince minutos. Se deberían practicar, idealmente, a la misma hora todos los días –para que se conviertan en un hábito saludable–. Elige un momento del día en que puedas estar a solas y que tengas un poco de tranquilidad. Podría ser justo después del café de la mañana o en tu lugar de trabajo antes de comer. Podría convertirse en tu manera de "desestresarte" cuando vuelves a casa por la noche o formar parte de tu rutina de irte a la cama. Sea cual sea el momento que elijas, atente a él. No dejes que interfieran otras cosas o compromisos. Considera el tiempo dedicado a los ejercicios diarios como una cita contigo mismo, contigo misma, de no menor importancia que todos los demás compromisos que tengas.

Vas a organizar tus ejercicios diarios a partir de un menú de elecciones. Fíjate cómo funciona:

1. Mindfulness. *Entre tres y cinco minutos.* Elige uno de los ejercicios siguientes:
   - Respiración consciente (ver capítulo 3)
   - Meditación de la mente sabia (vera capítulo 4)
2. Relajación profunda. *Tres minutos.* Elige uno de los ejercicios siguientes:
   - Relajación controlada por claves (ver capítulo 2)
   - Haz de luz (ver capítulo 3)
   - Visualización de un lugar seguro (ver capítulo 2)

3. Auto-observación. *Tres minutos.* Elige uno de los ejercicios siguientes:
   - Defusión de pensamientos (ver capítulo 3)
   - Ser consciente de tus emociones sin juzgar (ver capítulo 7)
4. Afirmación. Ver en el capítulo 2 una lista de autoafirmaciones o formular tu propia autoafirmación. Repetir la afirmación cinco veces mientras haces respiraciones lentas y profundas. Puedes elegir una afirmación distinta cada día o seguir trabajando con la misma.
5. Compromiso de acción. *Tres minutos.* Elige uno de los ejercicios siguientes:
   - Plan para establecer un compromiso de acción para hoy (o mañana) (ver capítulo 2).
   - Plan para lo que puedes hacer hoy (o mañana) para conectarte con tu poder superior (ver capítulo 2).

Cada componente de tus ejercicios diarios está pensado para fortalecer una o más habilidades esenciales. Primero, y ante todo, están las habilidades de mindfulness ya que todas las demás dependen, en cierto grado, de la consciencia plena. La relajación profunda es clave para la tolerancia al malestar mientras que la auto-observación y la auto-afirmación te ayudarán en la regulación emocional. Por último, un plan de compromiso de acción fortalecerá las habilidades de regulación emocional y de eficacia interpersonal.

El concepto de compromiso de acción merece una mención especial. Tus ejercicios diarios deberían incluir un plan para algo que vayas a hacer –ese día o al día siguiente– para resolver un problema, enfrentarte eficazmente a una situación o persona difícil o fortalecer la consciencia de tu poder superior. Puedes conectarte con tu poder superior mediante la oración, un acto de amabilidad o dando algo de ti mismo, de ti misma, a los demás. Lo que decidas, es cosa tuya, pero un compromiso de acción –de alguna manera– es necesario para lograr un cambio real en tu vida.

En este mismo instante, elige los cinco ejercicios diarios que vas a utilizar mañana. Luego, anótalos aquí como parte de tu compromiso para *hacerlos* realmente.

Mis ejercicios diarios

Mindfulness: _____

Relajación profunda: _____

Auto-observación: _____

Afirmación: _____

_____

Plan de compromiso de acción: _____

_____

_____

¿A qué hora vas a hacer tus ejercicios cada día? Por favor, anótalo aquí:

_____

De momento, todo bien –ya sabes qué ejercicios vas a establecer como práctica diaria y cuándo los vas a llevar a cabo–. Pero ahora viene la parte más importante: perseverar –pasarte esos quince minutos cada día fortaleciendo tus habilidades–.

¿Cómo vas a conseguir ser constante? La respuesta es: un día detrás de otro –asegurándote de que ese día, en el momento programado, haces tus ejercicios–. Y al día siguiente, vuelves a hacer lo mismo... y al siguiente. Un compromiso no es algo que se hace una vez y ya está establecido para el resto de tu vida. Es algo que tienes que seguir haciendo cada día.

Los ejercicios diarios cambiarán tu vida porque te ayudarán a modelar nuevas respuestas a las viejas luchas. La vida no consiste en esperanzas ni en intenciones. Consiste en *hacer*. Consiste en *ser* efectivo. Ahora, cuando estás a punto de cerrar el libro, lo que te estamos pidiendo es que vivas lo que has aprendido. Puedes hacerlo, tal vez no de manera perfecta, pero sí lo suficientemente bien como para conseguir cambios reales.

El poeta y autor Samuel Johnson dijo en cierta ocasión: "El futuro se compra con el presente". Del mismo modo, al invertir hoy en tus habilidades de Terapia Dialéctico Conductual y en tus ejercicios, puedes crear un mañana más feliz y saludable.

Referencias

ALBERTI, R.E. y EMMONS, M. (1990). *Your perfect right* (6° ed.) San Luis Obispo, CA: Impact Press.

ANDERSON, W.P., REID, C.M. y JENNINGS, G.L. (1992). "Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease". *Medical Journal of Australia, 157*(5), 298-301.

BABYAK, M., BLUMENTHAL, J.A., HERMAN, S., KHATRI, P., DORAISWAMY, M., MOORE, K. et al. (2000) "Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months". *Psychosomatic Medicine, 62*(5), 633-638.

BAER, R.A. (2003) "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review". *Clinical Psychology: Science and Practice, 10,* 125-143.

BARKER, L.L. (1990) *Listening behavior.* Nueva Orleans, LA: SPECTRA

BECK, A.T., RUSH, A.J., SHAW, B.F. y EMERY, G. (1979). *Cognitive therapy for depression.* Nueva York: Guilford Press. (Trad. Esp.: *Terapia cognitiva de la depresión.* Desclée De Brouwer, Bilbao, 2014 [21ª impresión]).

BOWER, S.A. y BOWER, G.H., (1991). *Asserting yourself: A practical guide for positive change* (2ª ed.). Reading, MA: Addison-Wesley Publishing.

CHODRON, P. (2203, Marzo). "How we get hooked, how we get unhooked". *Shambala Sun,* 30-35.

DODGE, K. A. (1989) "Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotional regulation". *Developmental Psychology,* 25 (3), 339-342.

FELDMAN, C. (1998). *Thorsons principles of meditation.* Londres: Thorsons.

FISHER, R. y URY, W. (1991) *Getting to yes: Negotiating agreement without giving in* (2ª ed.). Nueva York: Viking Penguin. (trad. Esp.: *Obtenga el sí. El arte de negociar sin ceder.* Compañía Editorial Continental, Méjico, 1990).

GREENWOOD, K.A., THURSTON, R., RUMBLE, M., WATERS, S.J. y KEEFE, F.J. (2003) "Anger and persistent pain: Current status and future directions". *Pain, 103* (1-2), 1-5.

HAYES, S.C., STROSAHL, K.D. y WILSON, K.G. (1999) *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change.* Nueva York: Guilford Press. (Existe una publicación más reciente de estos tres mismos autores sobre Terapia de Aceptación y Compromiso traducida al español: *Terapia de aceptación y compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness).* Desclée De Brouwer. Bilbao, 2012).

INAYAT KHAN, P.V. (2000). *Awakening: A Sufi experience.* Nueva York: Tarcher/Putnam.

JOHNSON, S.M. (1985). *Characterological transformation: The hard work miracle.* Nueva York: W. W. Norton & Company.

KABAT-ZINN, J. (1982). "An out-patient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results". *General Hospital Psychiatry, 4,* 33-47.

KABAT-ZINN, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.* Nueva York: Delacorte. (Trad. esp.: *Vivir en plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.* Kairós. Barcelona, 2004).

KABAT-ZINN, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future". *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.

KABAT-ZINN, J., LIPWORTH, L. BURNEY, R., y SELLERS, W. (1987) "Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance". *Clinical Journal of Pain, 2,* 159-173.

KABAT-ZINN, J., MASSION, M.D., KRISTELLER, J.L., PETERSON, L.G., FLETCHER, K.E., PBERT, L. et al. (1992). "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders". *American Journal of Psychiatry, 149,* 936-943.

KERNS, R.D., ROSENBERG, R. y JACOB, M.C. (1994). "Anger expression and chronic pain". *Journal of Behavioral Medicine, 17*(1). 57-67.

KRISTELLER, J.L. y HALLETT, C.B. (1999). "An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder". *Journal of Health Psychology, 4*, 357-363.

LINEHAN, M.M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.* Nueva York: Guilford Press.

LINEHAN, M.M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder.* Nueva York: Guilford Press.

MARRA, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice: A practical and comprehensive guide.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

MCKAY, M., DAVIS, M. y FANNING, P. (1983). *Messages: The communication skills book.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

MCKAY, M. DAVIS, M. y FANNING, P. (1997). *Thoughts and feelings. Taking control of your moods and life.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

MCKAY, M. FANNING, P. y PALEG, K. (1994). *Couple skills: Making your relationship work.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

MERTON, T. (1960). *Spiritual direction and meditation.* Collegeville, MN: Order of St. Benedict.

OLERUD, J.C. y WILSON, K.G. (2002, Mayo). *Evaluation of an ACT intervention in a preventive program for chronic pain at the worksite.* Ponencia presentada en el congreso de la Association for Behavior Analysis, Toronto, Canadá.

PINSON, D. (2004). *Meditation and Judaism: Exploring the Jewish meditative paths.* Northvale, NJ: Jason Aronson.

RAHULA, W. (1974). *What the Buddha taught* (2ª ed.) Nueva York: Grove Press.

ROGERS, C.R. (1951) *Client-centered therapy.* Nueva York: Houghton Mifflin Company. (Trad. Esp.: *Psicoterapia centrada en el cliente: Práctica, implicaciones y teoría*. Paidós Ibérica. Barcelona, 1981).

SALZBERG, S. (1995): *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness.* Boston: Shambhala.

SALZBERG, S. (1997): *A heart as wide as the world: Living with mindfulness, wisdom, and compassion.* Boston: Shambhala.

SALZBERG, S. (2005): *The force of kindness: Change your life with love & Compassion.* Boulder, CO: Sounds True.

SEGAL, Z.V., WILLIAMS, J.M.G. y TEASDALE, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.* Nueva York: Guilford Press.

SERPELL, J. (1991) "Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour". *Journal of the Royal Society of Medicine,* 84(12), 717-720.

SHAPIRO, S.L. y SCHWARTZ, G. E. (2000). "The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness". En M. BOEKAERTS, P. R. PINTRICH y M. ZEIDNER (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pag. 253-273). Nueva York: Academic Press.

SUZUKI, S. (2001). *Zen mind, beginner's mind: Informal talks on Zen meditation and practice.* Nueva York: Weatherhill. (Trad. Esp.: *Mente Zen, mente de principiante.* Gaia, Barcelona 2014).

TART, C. T. (1994). *Living the mindful life: A handbook for living in the present moment.* Boston: Shambhala.

TEASDALE, J.D., SEGAL, Z.V., WILLIMAS, J.M.G. RIDGEWAY, V.A. SOULSBY, J.M., y LAU, M.A. (2000). "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy". *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 68, 615-623.

WILSON, K.G. (2002). *The Valued Living Questionnaire.* Disponible por parte del autor en el Departamento de Psicología, University of Mississippi, Univesity, MS.

WILSON, K.G. y MURRELL, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. En S. C. HAYES, V.M. FOLLETTE y M.M. LINEHAN (Eds.), *Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pág. 120.151). Nueva York: Guilford Press.

Matthew McKay es profesor en el Wright Institute en Berkeley, California. Es autor y coautor de numerosos libros en los ámbitos del control del estrés y la relajación, la autoestima y las relaciones interpersonales. Entre sus obras más destacables publicadas en nuestro idioma se encuentran: **Técnicas de autocontrol emocional, Cree en ti, despierta tu autoestima, El libro del divorcio y la separación, Los diálogos del compromiso, Técnicas de relajación diaria** y **Mensajes.** Es doctor en psicología clínica por la California School of Professional Psychology. Está especializado en el tratamiento cognitivo conductual de la ansiedad, la ira y la depresión.

Jeffrey C. Wood vive y trabaja en el Área de la Bahía de San Francisco. Está especializado en el tratamiento cognitivo conductual de la depresión, ansiedad y trauma así como en asertividad y coaching de vida. Se puede contactar con él en www.drjeffreywood.com. Es autor de **Getting Help**.

Jefrey Brantley es asesor en el Departamento de Psiquiatría de Duke y fundador y director del Programa de reducción de estrés basado en mindfulness del Centro de Medicina Integrativa de la Universidad de Duke. Ha sido portavoz de este programa en numerosas entrevistas de radio y televisión, así como en prensa. Es autor de **Momentos positivos: 100 sugerencias para combatir el estrés**.